

LES REGLES ET PRÉCEPTES

DE SANTÉ,

DE PLUTARQUE.

LES REGLES ET PRÉCEPTES

DE SANTÉ,

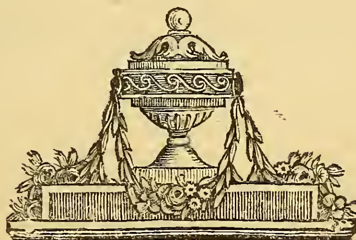
DE PLUTARQUE,

Mort l'an 140 de J. Ch.

Traduits du Grec par JACQUES AMYOT,
Grand-Aumônier de France;

Hippocrate 349 ans avant J. chr. a vécu 109 ans

AVEC DES NOTES ET DES OBSERVATIONS
de M. l'Abbé BROTIER, *Neveu.*



A PARIS,

Chez JEAN-BAPTISTE CUSSAC, Libraire,
rue & carrefour S. Benoît, vis-à-vis la rue Taranne.

M. DCC. LXXXV.

AVEC APPROBATION, ET PRIVILÉGE DU ROI.

A MONSIEUR

LE COMTE DE BERTHOU

DE LA VIOLAYE,

Ancien Capitaine au Régiment du Roi, Infanterie, Chevalier de l'Ordre Royal & Militaire de S. Louis, ancien Président, par élection, de l'Ordre de la Noblesse aux États de Bretagne, assemblés à Rennes le 28 Octobre 1782.

Je desire, Monsieur le Comte, *que vous preniez quelque plaisir à lire ces* Regles et Préceptes de Santé, *que nous devons au génie observateur de Plutarque. Je croirois avoir atteint au dernier degré de ma reconnoissance pour toutes les marques d'amitié dont vous ne cessez de*

me combler, ſi cette lecture pouvoit vous engager à ménager des jours précieux à vos Amis, & à la Famille la plus chérie & la plus digne de l'être; ſi, ſur-tout, elle contribuoit à vous faire jouir long-temps, au milieu de vos Compatriotes, des avantages que votre conſtance, votre activité & votre amour pour le bien ont procurés à votre Province. Je n'ai cependant pas prétendu, en vous offrant ce petit Traité, vous rien apprendre de nouveau ſur un art qui vous eſt en quelque ſorte familier, & dont vous faites l'application la plus heureuſe dans vos terres, où tous vos momens ſont employés au ſoulagement des infirmes & des malheureux : je n'ai eu d'autre intention que de vous donner un témoignage public de l'eſtime & de l'attachement avec leſquels j'ai l'honneur d'être,

MONSIEUR LE COMTE,

Votre très-humble & très-obéiſſant
ſerviteur, BROTIER, *Neveu*.

AVERTISSEMENT

SUR LE TRAITÉ DE LA SANTÉ.

Les regles & préceptes de ſanté que Plutarque a réunis dans ce petit Traité, ſont un monument de l'étendue de ſes connoiſſances dans tous les genres. On ne pourra lire cet ouvrage ſans en retirer les avantages les plus précieux : on y verra tout ce que la ſanté nous procure de biens & de plaiſirs ; & on y apprendra les vrais moyens de la conſerver. L'auteur philoſophe & ami de l'humanité y parle à ſes ſemblables avec ce ton ſimple & perſuaſif qui, embelli des graces naïves du langage d'Amyot, fait goûter & aimer le bien. Ses préceptes d'ailleurs ſont ſimples, puiſés dans la nature & exempts de toutes ces formules pharmaceutiques qui chargent nos livres de médecine, & les font tomber des mains de ceux qui entreprennent de les lire.

On peut donc regarder cet opuſcule comme un excellent traité d'Hygiène : on y a multiplié les notes, pour qu'on n'ait rien à deſirer du côté de la clarté du texte : les obſervations y ſont fort étendues,

parce qu'on a cru qu'il étoit eſſentiel de faire appercevoir les erreurs, quoiqu'en très-petit nombre, échappées à Plutarque, & les vérités que le temps & l'expérience nous ont fait découvrir depuis cet excellent obſervateur. Ces obſervations ſont toutes dues à M. F. N. Simonnet, Régent de la Faculté de Médecine de Paris. Il a bien voulu en enrichir cette nouvelle édition, où l'on s'eſt particulierement propoſé de mériter la confiance du public, & de concourir à ſon utilité.

SOMMAIRE

DES REGLES ET PRÉCEPTES DE SANTÉ.

RIVALITÉ *de la médecine & de la philosophie.* IV. *Nécessité d'allier ces deux sciences.* VI. *Il faut avoir les extrémités chaudes.* VII. *Savoir user & se priver de tout.* VIII. *Se modérer dans le boire & dans le manger quelques jours avant les grands festins.* X. *N'y rien prendre sans besoin.* XI. *Victimes d'une honte & d'une complaisance déplacées.* XIII. *Utilité & agrément à ne manger que selon son appétit.* XIV. *Sottise & vaine gloire autant à éviter à table que la friandise & la gourmandise.* XV. *Il ne faut jamais prévenir le besoin en fait de plaisirs.* XVI. *Vraie gloire & utilité à refréner ses passions.* XVII. *Ne point irriter son appétit par des mêts recherchés.* XVIII. *Nulle vraie volupté sans tempérance.* XIX. *Maladies & regrets affreux, suites de l'intempérance.* XX. *Réplétion cause ou aggrave les dispositions morbifiques.* XXI. *Symptômes de la réplétion, & regles à observer.* XXII. *Avantages des précautions contre les suites de la réplétion.* XXIII. *Le corps sain goûte seul le plaisir du boire & du manger.* XXIV. *Dangers d'un trop rigoureux régime.* XXV. *Différents pronostics des maladies.* XXVI. *Utilité à retirer de*

la visite des malades. XXVII. *Conduite nécessaire après quelques excès.* XXVIII. *Trois points essentiels pour se conserver en bonne santé.* XXIX. *Exercices les plus convenables aux gens de lettres.* XXXIII. *Bains chauds & bains froids ; leurs différents effets, leur utilité.* XXXV. *Choix des alimens.* XXXVI. *Végétaux préférables.* XXXVII. *Choix des boissons.* XXXVIII. *En quelles occasions l'eau est préférable au vin.* XXXIX. *Moyens d'être tempérant.* XL. *Les gens de lettres doivent modérer leur appétit par des entretiens agréables.* XLI. *Intervalle nécessaire entre le souper & le sommeil.* XLII. *Emploi de ce temps.* XLIII. *Sa durée.* XLIV. *Lequel du mouvement ou du repos est préférable après souper?* XLV. *Danger des purgations & vomitifs.* XLVI. *Évacuer l'estomac sans le secours des vomitifs.* XLVII. *Divers moyens simples & naturels de se rendre le ventre libre.* XLVIII. *Il faut exclure tout régime particulier & périodique.* XLIX. *Oisiveté ennemie de la santé.* L. *On ne doit s'occuper qu'à des choses utiles.* LI. *L'homme d'état méprise les petits intérêts.* LII. *Passer subitement des grandes occupations aux plaisirs, marque d'incontinence & de foiblesse.* LIII. *La volupté n'a point d'attraits pour le sage qui a été sérieusement occupé.* LIV. *L'homme peut-il être son médecin?* LV. *Il doit connoître son pouls.* LVI. *Les alimens qui lui conviennent le mieux.* LVII. *Sottise de ceux qui*

s'occupent plus de la préparation de leur mêts, que de connoître l'influence de l'air & des ſaiſons. LVIII. *Soins de l'avarice, indignes des gens d'honneur.* LIX. *Danger de ſe livrer trop à l'étude.* LX. *Accord harmonieux & néceſſaire entre le corps & l'ame.*

LES REGLES

LES REGLES

ET PRECEPTES DE SANTÉ,

EN FORME DE DEVIS.

Les personnages qui parlent en ce devis ; Moschion & Zeuxippus.

MOSCHION. Tu destournas doncques hier, amy Zeuxippus, le medecin Glaucus, qui ne demandoit qu'à conferer & communiquer avec vous [1].

II. ZEUXIPPUS. Je ne l'en destournay point, amy Moschion, ne jamais il n'eut volonté de ce faire : mais je fuy ce que je craignois, c'estoit de luy donner occasion & prise de s'attacher [2] à moy, sçachant bien qu'il ne demandoit autre chose : car en la medecine [3], comme dit Homere,

Il vault tout seul autant que plusieurs autres [4] :

[1] Grec : qui ne demandoit qu'à conférer avec vous sur des sujets de philosophie.

[2] De disputer.

[3] Il faudroit lire : en la medecine, à la vérité.

[4] Iliade XI, 514. Homère parle en cet endroit de Machaon, fils d'Esculape & d'Arsinoë, fameux médecin qui suivit les Grecs à la guerre de Troie.

mais quant à la philosophie, il ne luy veut point de bien, ains a tousjours quelques aspres & fascheuses paroles à dire contre elle, mesmement lors que je le voyois venir droit à l'encontre de nous, cryant de tout loing à haute voix, que nous avions entrepris un grand cas, & qui n'estoit gueres honeste : c'est, que nous avions rompu les confins, & par maniere de dire, levé les bornes des sciences, en discourant de la maniere de vivre sainement. Car les confins, disoit il, des medecins & des philosophes, comme lon dit en commun proverbe, des Phrygiens & des Mysiens, sont separez [1] : & davantage [2] il avoit en la bouche quelques propos, que nous avions tenus par maniere de passe-temps seulement, qui n'estoient pourtant pas inutiles, lesquels il alloit deschirant & reprenant.

III. Moschion. Et je serois bien aise d'entendre & ces propos là dont il se mocquoit, & les autres que vous eustes sur ce subject là, s'il te venoit à gré de me les dire.

IV. Zeuxippus. Je le croy certainement, Moschion, pour ce que tu ès naturellement enclin à la philosophie, & ne treuves pas bon

[1] Il faut lire : car les confins, disoit-il, des médecins & des philosophes, sont aussi distincts que ceux (comme l'on dit en commun proverbe) des Phrygiens & des Mysiens. Voyez les Observations.

[2] Et de plus il avoit....

qu'un philosophe n'aime la medecine, te semblant estrange qu'il estime luy estre plus convenable qu'on le voye estudiant en la geometrie, en la dialectique, ou en la musique, que d'enquerir & d'appendre,

Ce qu'il y a de bien ou mal chez luy :

c'est à dire, dedans son corps. Et toutefois vous voiez ordinairement, qu'il y a plus grand nombre de spectateurs aux theatres, là où lon distribue quelque piece d'argent à ceux qui s'y assemblent pour voir l'esbattement des jeux, ainsi que lon fait à Athenes [1], qu'il n'y en a aux autres : & [2] la medecine est une des sciences liberales, en laquelle il n'y a pas moins de beauté, de subtilité, & de plaisir, qu'en autre quelle qu'elle soit : mais outre cela, encore paye elle à ceux qui l'aiment une grande distribution pour leur salaire, qui est la conservation de leur vie, & de leur santé [3] : pourtant ne fault il pas accuser les philosophes qui discourent des choses saines, & mal saines, d'avoir oultre passé leurs confins,

[1] Périclès, dans la vûe de se concilier l'esprit du peuple, donna une loi qui autorisoit chaque citoyen d'Athènes présent aux délibérations sur des affaires d'état, ou même aux jeux & aux spectacles, de se faire payer par le trésor public un modique droit de présence. Voyez Plutarque, T. II. des Vies, dans celle de Périclès, ch. 16, p. 195 & 196. Voyez aussi l'ouvrage Anglais de Montagu, of the rise and fall of ancient Republicks, p. 136.

[2] Lisez : or la...

[3] Voyez les Observations.

ains plus toſt les faudroit il blaſmer, s'ils ne levoient & oſtoient entierement ces bornes, pour labourer comme en un champ commun avec les medecins, à la contemplation des choſes belles & honeſtes, enquerans par leurs diſcours ce qui eſt enſemble, & plaiſant à entendre, & neceſſaire à ſçavoir.

V. Moschion. Mais laiſſons là le medecin Glaucus, je te prie Zeuxippus, qui pour ſa gravité veult qu'on l'eſtime accomply de tout poinct, ſans avoir aucun beſoin de la philoſophie, & me raconte tous les propos que vous euſtes, meſmement ceux là les premiers, s'il te plaiſt, que tu avois dit en jouant, & non pas trop à certes [1], que Glaucus alloit reprenant.

VI. Zeuxippus. Je le veux bien. Ce noſtre amy [2] doncques diſoit avoir ouy dire à quelqu'un, que avoir tousjours les mains chaudes, & ne les laiſſer pas refroidir, eſtoit choſe grandement utile à la ſanté [3] : & au contraire, que d'avoir ordinairement les extremitez froides, chaſſoit la chaleur au dedans du corps, & nous apportoit comme une accouſtumance, & une uſance à la fiebvre [4] : mais que la tourner au dehors, &

[1] Par maniere d'amuſement...

[2] Zeuxippus rapporte ici la converſation qu'il avoit la veille avec un de ſes amis, lorſqu'il fut interrompu par Glaucus.

[3] Voyez les Obſervations.

[4] *Ibid.*

tirer avec la chaleur la matiere d'icelle, & la distribuer egalement par tout le corps, estoit chose saine, comme nous voyons qu'en besongnant des mains, & en faisant quelque ouvrage, le mouvement nous y fait venir & y maintient la chaleur : mais si nous n'avons de telle besongne à faire, qu'il [1] ne fault pas pourtant recevoir la foideur aux extremitez du corps : voylà l'un des poincts dont il se rioit & mocquoit.

VII. Le second fut, à mon advis [2], touchant les viandes [3] que lon donne aux malades, qu'il conseilloit qu'en santé mesme on en goustast un petit par intervalle de temps, pour s'y accoustumer, à fin que lon ne les eust point en horreur, comme font les petits enfans, & que lon ne haïst point celle maniere de vivre, ains que lon là se rendist peu à peu familiere, à fin que quand il adviendroit que lon seroit malade, on n'eust pas à contrecœur ces viandes là, comme si c'estoyent drogues medicinales, & que nous ne nous faschissions point de manger quelquefois d'une seule viande simple, sans saulse ne rosty [4] : à ceste cause vouloit il que lon ne trouvast point estrange, de venir quel-

[1] Il disoit qu'il. . . .

[2] Autant qu'il m'en souvient...

[3] Grec : touchant les alimens que l'on...Voyez les Observations.

[4] Grec : & que nous ne nous fâchissions point de manger des mêts simples, sans assaisonnement & sans haut-goût.

quefois à la table ſans s'eſtre premierement baigné ou eſtuvé, ny de boire de l'eau quand il y auroit du vin, ny de boire chaud en eſté, quand bien il y auroit de la neige, prouveu que lon ne feiſt point ces abſtinences là par ambitieuſe oſtentation de vaine gloire, & pour s'en vanter [1] après, ains à part, ſans en mot dire, & pour accouſtumer peu à peu noſtre appetit à obeir facilement à la raiſon, & à ce qui eſt utile, en oſtant de loing à noſtre ame ceſte mignardiſe delicate, de ſe plaindre trop ès maladies, & regretter les grands plaiſirs, & agreables voluptez, qu'elle ſouloit avoir au lieu de la baſſe & eſtroitte regle de vivre, à laquelle elle ſe voit reduitte. « Car il ne fut jamais mal » dit, Choiſy la vie la meilleure qui ſoit, & » l'accouſtumance te la rendra plaiſante [2] » : ce qui à l'eſpreuve ſe trouvera utile en toutes choſes, mais principalement quant aux traittements de la perſonne [3], en s'accouſtumant à

[1] Tous les jours on en voit ſe couvrir de ridicule par une ſotte vanité, qui n'eſt, dit Théophraſte, qu'une paſſion inquiéte de ſe faire valoir par les plus petites choſes, ou de chercher dans les ſujets les plus frivoles, du nom & de la diſtinction.

[2] M. l'abbé Ricard traduit ainſi cette maxime : Choiſiſſez le meilleur genre de vie, *agréable ou non*, & l'habitude vous le rendra doux. Ces mots, *agréable ou non*, ajoutés au texte, ſont un développement néceſſaire à la penſée de Plutarque, comme le remarque très bien ce nouveau traducteur des Morales de Plutarque, T. II, p. 92.

[3] Liſez : mais principalement quant aux différens régimes...

ceulx qui ſont les plus ſalubres, on les rend plus familiers, plus amis, & plus cogneuz à noſtre nature, ſe ramenant en la memoire, ce que font & que diſent les autres en leurs maladies, comment ils ſe courroucent, & ſe tourmentent quand on leur preſente à boire de l'eau chaude, ou quelque chaudeau [1] à humer, ou du pain ſec, comment ils appellent cela faſcheuſe & mauplaiſante viande, & faſcheux & importuns ceulx qui les veulent contraindre d'en prendre. Il y en a eu pluſieurs que le baing a fait mourir, qui n'avoient pas grand mal du commencement, ſinon qu'ils ne pouvoient boire ny manger que premierement ils ne ſe fuſſent baignez, & lavez en l'eſtuve: entre leſquels a eſté l'empereur Titus, ainſi que teſmoignent ceux qui le panſerent en ſa maladie [2].

VIII. Il fut dit auſſi, que tousjours les plus

[1] Eſpece de bouillon chaud différemment apprêté : on en donnoit aux nouvelles accouchées fait avec du lait bouilli, du ſucre, des jaunes d'œufs & de la canelle.

[2] Voyez ſur la mort de cet empereur, l'Append. Chronol. dans la nouv. édit. *in*-4° de Tacite, T. IV, p. 449 & 450. On y lira qu'à la vérité la ſanté de Tite affoiblie par un trop fréquent uſage des bains, dépériſſoit à vue d'œil; & que touché de la triſte condition du genre humain, ou même de la ſienne en particulier, on le vit répandre des larmes abondantes la derniere fois qu'il parut au ſpectacle : mais le cruel Domitien, jaloux de régner, augmenta le mal, ſous prétexte de le ſoulager; il fit mettre & abandonner Tite dans un bain rempli de neige.

ſimples viandes, & qui couſtent le moins, ſont les plus ſalubres au corps, & que ſur tout il ſe falloit bien donner garde de repletion [1], d'yvrongnerie, & de volupté, meſmement quand on ſent approcher une feſte, où lon a accouſtumé de faire grand'chere, ou bien que lon doit faire un bancquet à ſes amis, ou que lon attent quelque feſtin de roy, ou de prince, là où on eſt contrainct de boire d'autant à ſon tour, que lon ne l'oſe refuſer, à fin que lors que lon eſt encore en beau temps & ſerein, on prepare ſon corps de bonne heure, pour le rendre plus gaillard, & plus diſpos contre le vent & la tempeſte qui le menaſſe [2] : car il eſt bien difficile en telles aſſemblées & feſtes de ſeigneurs & d'amis, de ſe maintenir en une mediocrité, & accouſtumée ſobrieté, que lon ne ſoit trouvé faſcheux, malplaiſant & ennuyeux à toute la compagnie.

IX. A fin doncques que lon ne mette point feu ſur feu [3], repletion ſur repletion, & vin ſur vin, il ſeroit bon d'imiter & enſuyvre à

[1] Voyez les Obſervations.

[2] Vitellius bien loin de ſuivre un conſeil auſſi ſage, ne conſultant au contraire que ſon goût pour toutes ſortes d'excès, ſe faiſoit inviter chez pluſieurs perſonnes, quoique régulièrement il prît chaque jour chez lui ſes trois ou quatre repas. Il ſuffiſoit à tous par l'habitude & la facilité qu'il avoit de vomir. *Sueton. in Vitell.* XIII.

[3] Le grec ajoute : ſuivant le proverbe.

bon esciant le tour que jadis le roy Philippus feit par jeu, qui fut tel : Il y eut quelqu'un qui le convia, comme il estoit par les champs, de venir soupper chez luy, pensant qu'il y deust venir avec petite compagnie : mais le voiant venir avec une grande suitte, sçachant qu'il avoit fait apprester pour peu de gens, il en estoit tout troublé : dequoy Philippus s'estant apperçeu, envoya soubs main dire à tous ceux qu'il avoit amenez, qu'ilz gardassent lieu à la tourte : eulx le croyans, & l'attendans tousjours, espargnerent les viandes qui leur furent presentées, de maniere qu'elles suffirent largement à toute la compagnie. Ainsi se fault il devant preparer, quand on se doit trouver à ces assemblées là, où il fault par force boire d'autant à tour de rolle, & garder lieu en nostre corps & pour viande & pour pastisserie, voire & pour yvrongnerie, & y apporter nostre appetit tout frais & bien deliberé.

X. Mais si d'adventure quelques telles contrainctes, nous surprennent encore tous pleins & mal disposez, pour avoir ja trop beu & trop mangé : estans quelques seigneurs arrivez soudainement, ou quelques uns de nos amis survenus à l'improuveu, & que nous soyons forcez par honte [1], de nous trouver en compagnie d'autres

[1] Décence.

qui seront bien dispos & preparez à boire : alors se faudra il bien bander & armer contre la mauvaise honte, qui est cause de tant de maulx aux hommes, en luy mettant à l'encontre ces vers que dit le roy Creon en une tragedie d'Euripide :

Il me vault mieulx maintenant te desplaire,
Amy passant, que pour te vouloir plaire,
En me laissant aller trop mollement,
Me repentir après amerement [1].

Car de s'aller jetter en une pleuresie, ou en une phrenesie pour crainte d'estre tenu & reputé lourdault & incivil, c'est faire du lourdault à bon esciant, & de l'homme de mauvais jugement, qui n'a pas la grace ny la parole pour entretenir la compagnie, sans yvrongner & gourmander [2], car le refus mesme, s'il est fait dextrement & de bonne grace, ne sera point moins agreable à la compagnie, que le boire d'autant à tour de rolle. Et si celuy mesme qui fait le festin s'abstient [3] de boire & de manger, encore qu'il soit à la table (comme quand on fait un sacrifice, dont lon ne taste point) entretenant au demourant la compagnie avec un bon visage & une bonne chere, disant tousjours de [4] luy mesme quelque mot pour rire, il resjouira

[1] Med. 290.
[2] Manger avec excès.
[3] Grec : & si quelqu'un s'abstient.
[4] Sur.

& contentera plus la compagnie que celuy qui s'enyvreroit & gourmanderoit [1] jusques au crever avec eulx.

XI. Il [2] feit mention à ce propos de quelques exemples anciens, comme d'Alexandre le grand entre autres, qui eut honte de refuser Medius l'un de ses capitaines, qui le convia d'aller soupper chez luy, après avoir desjà bien beu ailleurs, & qui le remeit à boire, encore mieulx que devant, dont il mourut [3] : & de nostre temps un puissant luicteur nommé Rigulus, que l'empereur Titus un jour de bon matin envoya querir pour se baigner & estuver avec luy, il y vint, & après s'estre lavé beut un coup tel, que l'apoplexie, le surprit incontinent, de maniere qu'il en tomba mort soudainement [4].

[1] Mangeroit.

[2] Grec : ce même ami... Voyez la note, ch. 6.

[3] On lit dans Athénée, X, 9, que le vase qu'Alexandre entreprit de boire en ce repas, contenoit deux conges, (près de 24 l. pesant) de liqueur. Ce Médius, dont il est ici question, estoit, pour me servir des expressions d'Amyot, comme le maistre & le chef du trouppeau de tous les flatteurs qui estoient en la cour d'Alexandre, & c'est lui qui enseignoit qu'on ne devoit point craindre de mordre avec force calomnies : car, encore, disoit-il, « que celuy qui aura esté mordu » guarisse de la playe, la cicatrice » pour le moins en demeure ». Morales de Plutarque, T. I, p. 314, Traité de la maniere de distinguer le flatteur d'avec l'amy, ch. XLII.

[4] Après de tels exemples on conçoit aisément la nécessité de recourir aux bons propos, plutôt que de se charger l'estomach en mangeant ou buvant par une mauvaise honte qui exerce son cruel empire, sur-tout dans les tables de province : c'est pour cela

XII. Noſtre medecin Glaucus ſe mocquoit de tous ces propos là, les appellant diſcours de maiſtres d'eſchole : ne ſe ſouciant pas gueres au demourant d'en ouïr plus avant, ny nous auſſi n'ayans pas grande envie de luy en dire davantage, pource qu'il ne s'arreſtoit pas à conſiderer plus avant un chaſcun d'iceulx.

XIII. Mais au demourant Socrates, qui le premier nous a defendu de manger des viandes qui nous convient à manger, encore que nous n'ayons point de faim, ny de boire breuvages qui nous facent boire, encore que nous n'ayons point de ſoif, ne nous defendoit pas ſimplement d'en uſer, ains nous enſeignoit d'en uſer ſeulement lors que nous en aurions beſoing, en joignant la volupté d'icelles avec la neceſſité [1], comme

que M. de S. Evremond, ſuivant le conſeil de Plutarque, mandoit au comte d'Olonne, exilé de la cour : « Si une néceſſité indiſpenſable vous fait » dîner avec quelques uns de vos » voiſins, que leur argent ou » leur adreſſe aura ſauvé de l'ar- » riere-ban, louez le lievre, le » cerf, le chevreuil, le ſanglier, » & n'en mangez point ». Œuvres véritables de S. Evremond. Londres, 1706, T. III, p. 61.

[1] M. de S. Evremond, *ib.* p. 62 & 63, étend ainſi ce ſage conſeil de Socrates, « Que la na- » ture nous invite à boire & à » manger par une diſpoſition » ſecrete, qui ſe fait légérement » ſentir, & ne nous y preſſe pas » par le beſoin. Où il n'y a point » d'appétit, la plus ſaine nour- » riture eſt capable de nous nuire, » & la plus agréable de nous » dégoûter : où il y a de la faim, » la néceſſité de manger eſt une » eſpèce de mal qui en cauſe » un autre après le repas, pour » avoir fait manger plus qu'il » ne faut. L'appétit donne de » l'exercice à notre chaleur na-

font

ſont ceux qui emploient les deniers publiques, qui paravant ſe ſouloient deſpendre à faire des jeux, à la ſoude[1] & entretenement des gens de guerre : car le doulx, tant comme il eſt partie du nourriſſant, eſt fort propre & amy familier à la nature, & fault pendant que lon a encore faim, jouïr & uſer des aliments neceſſaires, comme plaiſans, non pas ſe provocquer & ſuſciter à part de nouveaux appetits extraordinaires, après que lon a reſſaſié les communs & ordinaires. Car ainſi comme à Socrates meſme le danſer eſtoit un exercice & ſi le delectoit, auſſi celuy à qui une paſtiſſerie ou une confiture[2] ſert pour toute viande & pour ſoupper entier, elle luy fait moins de mal : mais après que lon a pris ce qui ſuffit à la nature, & que lon s'eſt aſſez remply, il ſe fault bien donner garde, autant que de choſe qui ſoit, d'eſtendre encore ſes mains à ces friandiſes là : & ſi ne fault pas

» turelle dans la digeſtion : l'avidité lui prépare du travail & » de la peine. Le moyen de nous » tenir toujours dans une diſpo» ſition agréable, c'eſt de ne » ſouffrir ni vuide, ni réplétion; » afin que la nature n'ait jamais » à ſe remplir avidement de » ce qui lui manque, ni à ſe » ſoulager avec empreſſement de » ce qui la charge ».

[1] Solde.

[2] Πέμμα καὶ τράγημα ; ces deux mots grecs ſe traduiſent en latin par le mot *bellaria*, deſſert, tout ce qui entre dans un deſſert. Gell. Noct. Att. XIII, 11. Amyot eut mieux traduit s'il eut dit : « Auſſi » celui à qui le dernier ſervice » ſert pour toute viande, il lui » fait moins de mal ».

en telles choſes moins eviter la ſottiſe & l'ambition, que la friandiſe ou gourmandiſe.

XIV. Car ces deux vices nous induiſent auſſi bien ſouvent à manger quand nous n'avons point de faim, & à boire quand nous n'avons point de ſoif, en nous imprimant de bien folles & extravagantes imaginations : Que c'eſt grande ſimpleſſe de ne prendre pas à cœur ſaoul d'une choſe qui eſt rare & chere, quand on la peut avoir : comme ſeroit, pour exemple, de la ſommade [1] ou des champignons d'Italie [2], ou de la tourte [3] de Samos, ou de la neige en Ægypte [4] : ces imaginations là ſont un peu de

[1] Voyez le Traité II, du manger chair, ch. 2.

[2] M. Reiske conclud de cet endroit, que Plutarque a compoſé ce Traité dans la Grèce, où on faiſoit venir des champignons d'Italie, auxquels il eut été ridicule de donner dans l'Italie même, le nom de champignons d'Italie. Il faut lire dans Pline, édit. in-12, L. XXII, 47, tout ce qui regarde le choix des champignons, & la maniere de les préparer. A Rome le goût pour les champignons étoit une vraie fureur : « Seul mets, dit Pline, » que nos élégantes ſe plaiſent à » préparer de leurs mains, elles » le dévorent des yeux, & n'en » approchent qu'avec couteaux » ambrés, vaiſſeaux d'argent ».

[3] Πλακοῦντος, gâteau. Les anciens faiſoient très grand cas de la pâtiſſerie. On diſoit du temps de S. Jérôme, *non ſunt ſuaves epulæ, quæ non placentam redolent.* « Nul bon repas ſans gâ» teau ». *Ad Marcel.*

[4] D'après M. Savary, dans ſon excellent ouvrage ſur l'Egypte, le thermomètre ne varie que depuis neuf degrés au-deſſus du terme de la congélation, juſqu'à 24, à Damiette, & juſqu'à 36, au grand Caire. Lettres ſur l'Egypte, p. 321. On ne pouvoit donc s'y procurer que de la neige artificielle. « O étonnante ſen» ſualité! *devons-nous dire avec* » *Pline*, l'eau n'a pas ſon prix,

vaine gloire, qui nous tire par le nez bien ſouvent, comme une odeur de cuyſine, à deſirer uſer de telles choſes, & contraindre le corps, qui ne les demande pas, d'y participer, ſeulement pource qu'elles ſont rares & fort renommées, à fin qu'ils en puiſſent faire leurs contes à d'autres, & en eſtre par eulx reputez bienheureux, d'avoir eu jouïſſance de choſes ſi ſingulieres, ſi cheres & ſi difficiles à recouvrer. Pareille affection ont ils envers les femmes de grand renom, & de grande reputation, car quand ils ſont couchez auprès de leurs eſpouſes, qui ſeront belles bien ſouvent, & qui leur porteront grande amitié, ils ne bougeront : mais s'ils ſe treuvent avec une telle courtiſane comme eſtoyent Phryné ou Laïs, auſquelles ils auront payé de bon argent pour coucher avec elles, encore qu'ils ne ſoient pas bien diſpoſez de leurs perſonnes, ou autrement laſches à tel meſtier, ils feront neantmoins tout ce qu'ils pourront pour exciter leur luxure à ceſte volupté, par une vaine gloire : tellement que Phryné meſme eſtant desja vieille & paſſée diſoit, qu'elle vendoit plus cherement ſa lie pour la reputation.

» l'argent met de la différence » entre les élémens eux-mêmes. » Ceux-ci boivent de la neige, » ceux-là de la glace, & le » fléau des montagnes contribue » à leurs plaiſirs ſenſuels ». Hiſt. Natur. XIX, 19. Voyez les Obſervations.

XV. C'eſt une grande choſe & digne d'admiration [1], que ſi nous recevons en noſtre corps autant de voluptez que ſa nature en peut porter, ou qu'elle en a de beſoing, ou qui plus eſt, ſi pour diverſes occupations nous reſiſtons à ſes appetits, & le remettons à une autre fois, & qu'à toute peine nous luy obtemperions en ſes neceſſitez, ou comme dit Platon, qu'à fine force après qu'il nous a bien eſpoinçonnez & gehennez, nous luy cedons, nous n'en ſouffrons point pour tout cela aucune perte ny dommage [2] : &, au contraire, ſi ès cupiditez qui deſcendent de l'ame au corps, nous nous laiſſons aller tant qu'elles nous forcent de ſervir, & de

[1] Tout ce chapitre eſt le commentaire d'un des plus utiles préceptes de l'Hygiène, celui de ne jamais prévenir le beſoin en rien.

[2] Voici comme Voltaire dévelope cette penſée de Plutarque, dans ces beaux vers :

« Le ciel nous fit un cœur, il lui faut des deſirs :
» . . . . Stoïques abuſés,
» Vous voulez changer l'homme & vous le détruiſez.
» Uſez, n'abuſez point, le ſage ainſi l'ordonne,
» Je ſuis également Epictete & Pétrone.
» L'abſtinence ou l'excès ne fit jamais d'heureux.
» Je ne conclus donc pas orateur dangereux,
» Qu'il faut lâcher la bride aux paſſions humaines,
» De ce courſier fougueux je veux tenir les rènes.
» Je veux que ce torrent, par un heureux ſecours,
» Sans inonder nos champs, les abreuve en ſon cours.
» Vents, épurez les airs & soufflez ſans tempêtes,
» Soleil, ſans nous brûler, marche & luis ſur nos têtes ».

nous emouvoir au gré des paſſions d'icelle, il eſt impoſſible qu'elles ne nous laiſſent de très grandes & très notables pertes pour bien peu de voluptez, foibles, & peu apparentes, qu'elles nous auront données : ainſi ſe faut il bien garder de provoquer le corps aux voluptez par les cupiditez de l'ame, pource que le commancement en ſeroit contre la nature. Car tout ainſi comme le chattouillement des aixelles apporte à l'ame un rire qui n'eſt point proprement doux ny gracieux, ains faſcheux & reſſemblant plus proprement à une convulſion & un eſvanouiſſement : auſſi les voluptez que le corps pinſé & aiguillonné par l'ame reçoit, ſont toutes violentes, forcées, turbulentes & hors de la nature.

XVI. Toutes quantesfois doncques qu'il ſe preſentera occaſion de jouïr de quelques telles voluptez rares ou renommées, il ſera meilleur faire gloire de s'en abſtenir que non pas d'en jouïr, reduiſans en memoire ce que ſouloit dire Simonides, qu'il ne s'eſtoit jamais repenty de s'eſtre teu : mais d'avoir parlé, ſouvent : auſſi jamais nous ne nous ſommes repentis d'avoir rejetté quelque viande, ny d'avoir beu de l'eau au lieu de bon vin de Falerne. Parquoy non ſeulement il ne faut jamais forcer la nature, mais ſi d'adventure quelquefois on nous ſert

de telles friandises qu'elle appete, il ne faut souvent divertir [1] nostre appetit, & le ramener à l'usage des choses simples & ordinaires pour l'y accoustumer & exerciter.

Si violer en rien se peut la loy
Honestement, c'est pour se faire roy [2],

ce dit le Thebain Etheocles, & dit mal : mais nous pourrions dire mieux, & plus veritablement s'il faut estre ambitieux en telles choses que cela, il est très honeste de se contenir pour sa santé entretenir : toutefois il y en a qui par espargne mechanique, & par chicheté refrenent bien leurs cupiditez quand ils sont chez eux, mais s'il advient qu'ils soient conviez chez autruy, il se gorgent & se remplissent jusques au crever de ces viandes exquises & cheres, ne plus ne moins que lon fait à la guerre, quand on va fourrager, tant que lon peut, sur les terres de l'ennemy : & puis ils sortent de là maldisposez, rapportans de leur cupidité insatiable une belle provision pour le lendemain, c'est une crudité d'estomac.

XVII. Or le philosophe Crates [3], estimant

[1] Détourner.

[2] Eurip. Phénic. v. 526.

[3] Voyez T. II, des Morales de Plutarque, p. 202, la note qui fixe l'époque où ce philosophe florissoit à Athènes. Voici le célèbre journal qu'il nous a laissé, & qu'on trouve dans sa vie par Diogène Laërce.

Donnez à votre cuisinier dix

que les guerres civiles & les tyrannies ſe ſuſcitoient dedans les villes, autant pour la ſuperfluité & pour les delices, que pour autre cauſe qui ſoit, ſouloit dire en jouant ſelon ſa couſtume, « Garde toy de nous jetter en ſedition » civile, en augmentant le plat devant la len» tille » : c'eſt à dire, en faiſant deſpenſe plus grande que ne porte ton revenu : mais un chaſcun ſe doit commander à ſoy meſme, N'augmente pas le plat devant la lentille, n'y ne paſſe point par deſſus le creſſon & l'olive, juſques aux tourtes & aux delicieux poiſſons, & ne jette point ton corps puis après en choliques, & en flux de ventre pour avoir trop mangé : car les viandes ſimples & ordinaires contienent l'appetit dedans les bornes & la meſure de nature, mais les artifices des cuyſiniers & des paſtiſſiers, avec leurs friandiſes de ſaulſes & de ſaupiquets, ainſi comme dit le poëte comique, avancent & mettent tousjours plus avant les limites de la volupté, & oultre-paſſent l'utilité, & ne ſçay comment, veu que nous deteſtons ſi fort, & avons en abomination ſi grande, les femmes qui donnent des breuvages d'amour, & com-

mines, (772 liv. de notre monnoye) : au médecin une drachme, (16 ſ.) : à un flatteur cinq talens, (près de mille louis) : de la fumée à un magiſtrat : un talent (4,668 liv.) à une courtiſanne ; & trois oboles (près de 7 ſ. 6 d.), à un philoſophe.

poſent des charmes pour appliquer à leurs marits ; nous abondonnons ainſi à des mercenaires, ou à des eſclaves, noz viandes à empoiſonner par maniere de dire, & à enſorceller : & bien que le mot que ſouloit dire le philoſophe Arceſilaus[1] contre les paillards & luxurieux ſoit un peu trop bruſque & trop aigre, qu'il ne peut chaloir de quel coſté on le ſeoit, pource qu'il y a autant de mal à l'un qu'à l'autre, ſi ne vient il pas mal à propos pour le ſubject que nous traittons : car à la verité, quelle difference y a il de manger des herbes chaudes, que lon appelle Satyrion, pour ſe provoquer & ſemondre à la luxure, & irriter le ſentiment par odeur & par ſaulſes ? comme les galleux, qui ne demandent autre choſe, ſinon qu'on leur frotte & qu'on leur galle tousjours leur rongne.

XVIII. Mais à l'adventure vaudra il mieux ſe reſerver à un autre lieu pour parler contre les voluptez deshoneſtes, en monſtrant combien la continence de ſoy meſme eſt honeſte & venerable : car le propos qui ſe preſente maintenant, eſt pour defendre pluſieurs grandes voluptez honeſtes, par ce que les maladies ne

[1] Arcéſilas de Pitan philoſophe & chef de la moyenne ou ſeconde Académie, naquit vers la cent trente-quatrieme olympiade : un certain Ariſtochius ſtoïcien, l'appelloit corrupteur de jeuneſſe, impudique, éloquent & téméraire. Diog. Laër. *in Arceſil.*

nous oſtent pas tant d'actions, tant d'eſperances, tant de voyages, ny tant de paſſetemps, comme elles nous empeſchent & font perdre de voluptez: pourtant auſſi peu eſt il expedient à ceux qui aiment les voluptez, qu'à gens du monde, de meſpriſer leur ſanté [1] : car il y en a pluſieurs à qui les maladies n'oſtent point les moyens de philoſopher [2], ny d'eſtre grands capitaines [3], ny de gouverner les royaumes : mais les voluptez & jouiſſances corporelles pour la plus part ne peuvent pas ſeulement naiſtre en maladie, ou ſi elles y naiſſent, elles apportent bien peu de la delectation qui leur eſt propre & naturelle:

[1] Liſez : c'eſt pourquoi il ne convient nullement à ceux qui aiment les voluptés, de mépriſer leur ſanté. Voyez les Obſervations.

[2] Voyez dans les Obſervations une lettre de Pline le jeune, qui ſert merveilleuſement de commentaire à ce paſſage.

[3] M. de la Bruyere, ch. XII, vers la fin, nous trace le portrait du fameux prince d'Orange, que la foibleſſe de ſon phyſique n'empêcha pas d'être un des plus grands capitaines du dernier ſiècle. « Vous avez ſur-tout, dit » le Théophraſte moderne, un » homme pâle & livide, qui n'a » pas ſur ſoi dix onces de chair, » & que l'on croiroit jetter à » terre du moindre ſouffle : il » fait néanmoins plus de bruit » que quatre autres, & met tout » en combuſtion : il vient de » pêcher en eau trouble une iſle » toute entière.... En un mot, il » étoit né ſujet, & il ne l'eſt » plus; au contraire, il eſt le » maître... Mais qu'entends-je? » de certains perſonnages qui ont » des couronnes, je ne dis pas » des comtes ou des marquis » dont la terre fourmille, mais » des princes & des ſouverains : ils viennent trouver » cet homme dès qu'il a ſifflé, » ils ſe découvrent dès ſon anti-chambre, & ils ne parlent » que quand on les interroge ».

& ce peu encore non pur & net, ains meslé de mixtion estrangere, & comme desguisé & cicatricé, ne plus ne moins qu'en une tourmente & tempeste : car le plaisir de Venus n'est point bien à propos quand on est trop plein de viande & de vin, mais plus tost quand le corps est en une serenité & tranquilité grande, pource que Venus se doit terminer en volupté, si fait bien le boire & le manger : mais la santé est aux voluptez, comme leur beau temps, qui leur donne seure & plaisante naissance, ne plus ne moins que le calme de l'hyver à la couvée des oyseaux de mer, que lon appelle halcyons, qui esclosent leurs œufs tousjours en beau temps, au milieu de l'hyver. On louë à bon droit Prodicus, d'avoir gentilement dit, que le feu est la meilleure saulse qui soit : mais on pourroit aussi très veritablement dire, que la santé est une divine saulse & très plaisante : car les viandes pour delicates qu'elles soient, bouillies ou rosties, ou cuittes au four, n'apportent aucune volupté ne plaisir à ceux qui sont malades ou yvres, ou qui ont envie de vomir, là où un pur & net appetit rend toute viande agreable & plaisante, voire ravissable, comme dit Homere, à un corps sain & convenable [1].

[1] « C'est un grand secret de » pouvoir concilier à table l'a» gréable & l'utile. Pour ce grand » secret, néanmoins, il ne faut

XIX. Mais comme Demades l'orateur[1], voiant les Atheniens defireux des armes & de la guerre hors de propos, leur difoit que jamais ils ne traittoient de la paix finon en robbes noires, après qu'ils y avoient perdu de leurs parens & amis : auffi ne nous fouvenous nous jamais de vivre fobrement & fimplement, finon parmy des cauteres, des unguents, & des cataplafmes : & quand nous y fommes, alors nous condamnons bien fort noz fautes, quand il nous fouvient de ce que nous avons fait par le paffé : mais encore accufons nous tantoft l'air, tantoft la contrée qui n'eft pas faine, ou l'eftre hors de fon païs naturel, & jamais n'en voulons accufer noftre intemperance, & noz appetits defordonnez : & comme

» qu'être fobre & délicat : & » que ne doit-on pas faire, pour » apprendre à manger délicieu- » fement aux heures du repas ; » ce qui tient l'efprit & le corps » dans une bonne difpofition » pour toutes les autres ? On » peut être fobre fans être déli- » cat, mais on ne peut jamais » être délicat fans être fobre. » Heureux qui a ces deux quali- » tés enfemble! il ne fépare point » fon régime d'avec fon plaifir ». S. Evrem. *ib.* p. 59.

[1] Célèbre orateur Athénien, contemporain de Démofthène. Antipater fe vantoit d'avoir deux amis à Athènes, Phocion & Demades, il difoit qu'il ne pouvoit faire accepter aucun préfent au premier, & qu'il n'en avoit jamais affez pour fatisfaire les defirs infatiables de l'autre : ce Demades, l'homme le plus éloquent de fon fiecle, menoit une vie fort diffolue, & c'eft de luy, quand il fut devenu vieux, qu'Antipater difoit : « qu'il n'en » eftoit demouré, non plus que » d'une hoftie immolée, que la » langue & le ventre ». Voyez Plutarch. Vies de Phocion & de Démofth. & Ciceron, *de claris oratoribus*.

le roy Lysimachus [1] dedans le païs des Getes [2] se trouvant contrainct & forcé de la soif, à se rendre prisonnier luy & son armée entre les mains de son ennemy, après avoir beu de l'eau fresche dit, « O dieux, combien de felicité j'ay » perdu pour un si court plaisir » ! aussi pourrions nous rapporter & accommoder cela à nous mesmes, en noz maladies, comment pour avoir beu de l'eau froide, ou pour avoir esté aux estuves importunément, ou pour avoir beu d'autant, combien de voluptez nous avons gastées, combien de bonnes actions, & combien d'honestes passetemps nous avons perdus : car le remors de tels pensemens [3] touche jusques au vif la memoire, de sorte que la cicatrice en demeure encore après que lon est restitué en santé : ce qui fait que nous sommes puis après plus retenus en nostre maniere de vivre, par ce que un corps qui sera bien sain ne produira gueres jamais de trop vehementes cupiditez, & appetits desordonnez malaisez à domter, ou à y resister [4], ains leur faut faire teste quand

[1] Un des successeurs d'Alexandre. Voyez T. II des Morales, p. 84, dans la note.

[2] Peuples de la Thessalie. Géograph. ancien. de Danville, *in-fol.* p. 80.

[3] Pensées.

[4] « Un corps sain ne produit » guère de trop véhémentes cu» pidités ». Observation juste & qui confirme l'idée que Galien nous donne d'un tempérament parfait : « Un homme, dit-il, » qui auroit exactement un tem-

ils se remuent, & qu'ils regibbent pour jouïr des plaisirs dont ils ont en envie : car tels appetits se plaignent legerement, & cryent pour peu de chose, comme font les enfans mignards, & puis ils s'appaisent quand la table est ostée, & ne se plaignent point qu'on leur ait fait tort, ains au contraire sont purs & nets, & gaillards, non pas pesans, & baillans pour avoir l'estomac chargé, jusques au lendemain [1] : comme lon escrit, que le capitaine Timotheus ayant un

» pérament qui convient au » genre humain, ne seroit ni » trop grand, ni trop petit; il » ne seroit ni trop gros, ni trop » grêle; on ne sentiroit point, » en le touchant, trop de dureté » dans ses muscles : on n'y sen- » tiroit point trop de mollesse; » une fraîcheur douce & humide » occuperoit l'habitude de son » corps : son esprit ne seroit ni » téméraire ni timide; il tien- » droit un juste milieu entre la » précipitation & la lenteur, la » compassion & la justice : il ai- » meroit ses amis, seroit pru- » dent, mangeroit & boiroit » modérément; son teint vif & » animé répondroit à l'habitude » de son corps; il dormiroit bien, » & veilleroit avec activité ». Galien, *de temperament.* IV, 1, cité par M. Lorry, Usage des Alimens, T. II, p. 96 & 97.

[1] Voilà donc la regle sûre pour juger si l'on n'a point trop chargé son estomach : *c'est d'être*, au sortir d'un repas, *purs*, *nets & gaillards, non pas pesans & baillans*. « Comme il est essentiel, » dit M. Lorry, d'exécuter toutes » nos fonctions avec *alacrité* & » sans les sentir, la peine & le » sentiment d'une fonction qui » commence à s'exécuter, est une » marque certaine qu'on s'é- » loigne plus ou moins de l'état » naturel, selon que ce senti- » ment est plus ou moins vif. » Si donc on commence à sentir » son estomach en digérant, & » à perdre, après avoir mangé, » cette vivacité qui fait le carac- » tère de la sobriété, nous pou- » vons assurer que l'estomach est » trop chargé ». Usage des Alimens, T. I, p. 212, 213.

jour fouppé en l'Academie, chez Platon, un fouper fimple & fobre, dit, « Ceux qui foup- » pent chez Platon s'en treuvent bien jufques » au lendemain ». Auffi efcrit on qu'Alexandre renvoyant les cuifiniers que la royne Ada luy envoyoit, dit, qu'il en menoit tousjours quant & luy de meilleurs : « pour le difner, le lever » matin & cheminer avant jour : & pour le » foupper, le peu manger à difner ».

XX. Je fçay bien que les hommes prennent auffi bien quelque fois la fiebvre pour avoir trop travaillé, ou s'eftre efchauffez, ou bien pour s'eftre refroidis. Mais comme les odeurs des fleurs font foibles & debiles à par elles, là où eftans meflées avec de l'huile, elles prennent [1] force & vigueur : auffi la repletion d'humeurs donne, par maniere de dire, corps & fubftance aux [2] caufes & occafions exterieurs des maladies, & fans la quantité grande d'humeurs fuperflues, il n'y a danger, pour ce que toutes telles indif-pofitions fe diffipent & fe diffolvent facilement quand un fang fubtil & un efprit pur & net reçoit ces autres exceffifs mouvemens : mais

[1] Grec : ἴσχυσι, elles confer-vent.... C'eft le propre des corps gras d'engaîner, pour ainfi dire, & d'envelopper les efprits fub-tils de tous les corps odorans, & d'en empêcher l'évaporation.

[2] A ces caufes.... « Qui font « d'avoir trop travaillé, ou s'eftre » efchauffé, ou bien pour s'eftre » refroidi ».

où il y a repletion grande de toutes ſuperfluitez, comme une fange profonde remuée, alors il en ſourt[1] pluſieurs malings accidens, dangereux & difficiles à curer. Pourtant[2] ne faut il pas faire comme les patrons & maiſtres des navires, qui ne ſe peuvent jamais ſaouler de fourrer dedans leurs vaiſſeaux, & leur ſemble qu'ils n'ont jamais trop de charge, & puis ils ne font autre choſe que vuider la ſentine, & jetter l'eau de la mer que entre dedans : auſſi après que nous avons bien emply & chargé noſtre corps, le purger puis laver avec medecines & clyſteres : ains le faut tousjours contre-garder net, diſpos & leger, à fin que ſi d'adventure il vient à eſtre, d'ailleurs appeſanty & chargé, il revienne tousjours au deſſus, ainſi comme fait le liege ſur la mer.

XXI. Mais principalement faut il prendre garde aux precedentes indiſpoſitions & meſſagers des maladies, pource qu'elles ne vienent pas toutes ſans mot dire, ainſi que dit Heſiode,

Car Jupiter leur a oſté la voix :

ains la plus part ont des avant-coureurs, trompettes & denonciateurs, comme des cruditez d'eſtomac, des peſanteurs de toute la perſonne, ſuyvant ce qu'eſcrit Hippocrates, « Les peſan-

[1] Sort. | [2] Par conſéquent.

» teurs & laſſitudes qui vienent d'elles meſmes, » prognoſtiquent & ſignifient des maladies[1] » : & pour ce que les eſprits, à mon advis, qui doivent aller aux nerfs ſont eſtouppez & exclus par la repletion grande d'humeurs. Mais combien que le corps, par maniere de dire, luy meſme tende au contraire[2], & nous tire au lict & au repos : les uns neanmoins par gourmandiſe ou par appetit deſordonné des voluptez ſe vont jetter dedans des baings & des eſtuves, & ſe haſtent d'aller aux feſtins, & aux compagnies où lon boit d'autant, comme s'ils faiſoient proviſion de vivres attendans un ſiege de ville, & s'ils avoient peur que la fiebvre les ſurpriſt, qu'ils n'euſſent premierement bien ſouppé. Les autres un peu plus honeſtes ne ſe prennent pas par là, mais ayans honte fort ſottement de confeſſer qu'ils ont trop beu ou trop mangé, & qu'ils ſentent quelque crudité & indigeſtion en leur eſtomac, & de demourer tout un jour à requoy en robbe de chambre, pendant que les autres vont jouër à la paume & autres tels exercices de la perſonne qui les y convient, ils s'y en vont, & ſe mettent en pourpoint ou tous nuds, comme les autres, & font tout ne plus ne moins que ceux qui ſont bien ſains : mais

[1] Sect. II, Aphoriſm. II. | [2] *Au contraire*, n'eſt pas dans le grec.

foible

la plus part subjects à leur plaisir & desordonnez, se laissent persuader & poulser à se lever hardiment, & aller faire comme de coustume par une vaine esperance qu'ils ont fortifiée d'un commun proverbe, « (qu'il faut prendre du » poil de la beste qui les a mordus *) & chasser » le vin par le vin, resoudre l'yvrongnerie par » l'yvrongnerie ».

XXII. Mais à l'encontre de telle esperance il faut opposer la crainte reservée de Caton, lequel disoit que telle retenue fait les choses grandes petites, & les petites elle les reduit du tout à neant : & qu'il vaut mieux endurer la faute de manger & tenir son corps vuide & en repos, que de soy hazarder en se jettant dedans un baing ou en une table pour soupper : car s'il y a quelque disposition à maladie, il nous nuyra de ne nous estre pas gardez : & s'il n'y a rien, il ne nous sçauroit nuyre de nous estre reservez & retenus, & par ceste retenüe nous en aurons le corps de tant plus net : & l'autre sot, qui craindra de donner à cognoistre à ses domestiques ou à ses amis, qu'il se treuve mal d'avoir trop beu, ou trop mangé, ayant eu honte de confesser aujourd'huy qu'il n'a peu digerer, demain sera contrainct mal gré luy d'advouer un

* Ceci n'est point dans le grec.

flux de ventre, ou la fiebvre, ou des trenchez. Tu reputerois à grande vergongne de confesser que tu eusses faim, mais bien est-ce plus grande honte estre contrainct d'advouer une crudité, une pesanteur venant d'avoir trop mangé, & d'une repletion de corps que lon entraine encore dedans un bain, comme un vieux vaisseau demy pourry, & ne tenant point eau [1] que lon tire dedans la mer. Ils font ne plus ne moins que quelques uns de ceux qui voyagent sur la mer, lesquels, estant l'hyver, ont honte de demourer sans rien faire sur le rivage de la mer : mais puis après quand ils ont levé l'ancre, mis la voile au vent, & qu'ils sont un peu eslargis en pleine mer, ils se treuvent très mal, cryans à l'aide, & rendans leur gorge : aussi ceux qui se trouvent en doute de maladie ou en disposition de leurs corps pour y tomber, cuydent [2] que ce soit lascheté honteuse de se tenir un jour sur ses gardes dedans le lict, & ne venir pas comme de coustume à la table, sont puis après bien plus honteusement couchez par plusieurs nuicts [3] à se faire purger & appliquer force cataplasmes, & à flatter les medecins, & les caresser en leur demandant à boire du vin ou de l'eau froide, ayans bien alors le courage si

[1] Et prenant eau.
[2] Croient.
[3] Grec : plusieurs jours.

foible que de faire & dire plusieurs paroles impertinentes, & sentans son cœur failly, pour la peine qu'ils endurent, & la peur qu'ils ont d'avoir encore pis.

XXIII. Et toutefois il seroit bien à propos de ramentevoir [1] à ceux qui ne se peuvent autrement contenir, & qui se laissent esbranler ou bien emporter du tout à leurs cupiditez, que les voluptez prennent la plus part de ce qu'elles ont de bon du corps mesme. Et comme les Lacedæmoniens après avoir donné à leur cuysinier du sel & du vinaigre, luy disoient qu'il cherchast le demourant en la beste qui estoit immolée : aussi à un corps que lon veut nourrir, la meilleure saulse qu'on luy sçauroit bailler pour la luy faire trouver bonne, est, que lon luy baille quand il est bien sain, & pur & net : car qu'une viande soit douce ou soit chere, cela est hors du corps de celuy qui la prent, & se juge à par-soy : mais pour estre plaisante, il faut que ce soit eu esgard au corps qui la prent, & pour en recevoir le plaisir, il faut qu'il soit dispofé ainsi comme le requiert la nature, autrement en un corps fasché, mal dispofé & chargé de vin, toutes saulses perdent toute leur grace & toute leur saison. Pourtant [2] ne faut-il pas tant prendre garde si le poisson est frais pesché,

[1] Rappeller.

[2] Par conséquent.

ne ſi le pain eſt de pur fourment, ſi le baing eſt chaud, ou ſi la femme eſt belle, qu'il faut conſiderer de bien près ſi noſtre corps eſt point degouſté, ayant envie de vomir, gorgé, tout crud & desbauché, autrement nous ferons la meſme faute que feroit un qui après avoir bien beu, voudroit aller en maſque baller & jouër en une maiſon, où lon portoit le deuil pour la mort du maiſtre d'icelle, qui n'agueres feroit decedé : car au lieu d'y apporter resjouiſſance & plaiſir il feroit plorer & crier ceux de la maiſon à haults crys : auſſi le deduit de l'amour, les viandes exquiſes, le baing, & le vin, en un corps mal diſpoſé, & hors du naturel, ne font qu'emouvoir & brouiller la pituite & la cholere à ceux qui ne ſont ne bien raſſis en la diſpoſition de leurs perſonnes, ny auſſi du tout corrompus [1], & desbaucher le corps encore plus qu'il ne l'eſtoit, ne donnant point de plaiſir, dont aumoins on doive faire cas, ny de contentement tel que nous l'avions eſperé [2].

XXIV. Il eſt bien vray que la diete [3] trop

[1] Liſez : Ni auſſi tout-à-fait incommodés, & ne font que desbaucher...

[2] « Les plaiſirs & le régime doivent avoir une eſpèce de concert, & une proportion aſſez juſte. Les plaiſirs déréglés mettent la nature en déſordre : une exactitude ſeche & triſte ternit les eſprits, & inſenſiblement les éteint ». S. Evremond, T. IV, p. 76.

[3] Le régime

exquiſe & gardée eſtroittement au doigt & à l'œil, comme lon dit en commun langage, rend non ſeulement les corps pareſſeux, & dangereux de tomber en maladies, mais auſſi matte toute la guayeté de l'ame, de maniere qu'elle a toutes choſes pour ſuſpectes, craignant tousjours de s'arreſter trop, autant en travail qu'en plaiſir, & generalement en toute action, n'entreprenant jamais rien aſſeureement ny gaillardement [1] : là où il faut [2] que nous facions de noſtre corps comme d'une voile en la mer, ne le reſſerrant, ny ne le retenant point trop à l'eſtroit en beau temps, ny auſſi le laſchant trop diſſoluëment & trop negligemment, où il y a occaſion de ſouſpeçonner quelque tempeſte : car à ceſte heure là il le faudra choier, & retirer un petit, pour le rendre puis après plus diſpos & leger, comme nous avons dit, & n'attendre pas à ce faire, juſques à ce que nous ſentions des cruditez ny des flux de ventre, ny des inflammations, ou refroidiſſemens & endormies [3] de

[1] « C'eſt une ennuyeuſe maladie que de conſerver ſa ſanté » par un trop grand régime ». De la Rochefoucauld. On pourroit ajouter que c'eſt encore un plus grand ridicule qui a été parfaitement ſaiſi par Molière dans le perſonnage d'Argan : il lui fait dire, act. II, ſcen. II, du Malade imaginaire : « Monſieur Purgon » m'a dit de me promener le » matin dans ma chambre douze » allées & douze venues; mais » j'ai oublié à lui demander ſi » c'eſt en long ou en large ».

[2] Tandis qu'il faut.

[3] Engourdiſſemens.

membres : lesquels signes estans comme les messagers & les sergens de la fiebvre qui est desjà à leur porte, à male peine peuvent emouvoir aucuns tant qu'ilz se veuillent resserrer & restraindre, lors qu'ils sont jà en l'accès de leur mal, là où il faut de loing prevoir & se tenir sur ses gardes long temps devant la tourmente, quand on sent

Sur un escueuil marin en l'air,
Le vent de la bise souffler.

XXV. Car il n'y auroit point de propos de prendre soigneusement garde au crailler des corbeaux, ou au caqueter des poules, & au fouiller des pourceaux remuans des ordures & de vieux haillons, comme dit Democritus, pour en tirer pronostiques de vent & de pluye, & que nous ne sçeussions point observer ny prevoir à certains signes une tempeste prochaine à sourdre & à naistre dedans nostre propre corps. Pourtant ne faut-il pas seulement observer le corps au boire, & au manger, & aux exercices de la personne, s'il s'y prent point plus laschement & plus froidement que de coustume, ou au contraire s'il a point plus de faim & plus de soif que d'ordinaire : mais aussi craindre si le dormir n'est point continué tout d'une tire egalement & doucement, ains qu'il y ait des inégalitez

& interruptions : voire jusques aux songes faut-il bien prendre garde, s'ils sont point estranges & non accoustumez : car si ce sont imaginations extraordinaires, ils tesmoignent & signifient qu'il y a repletion de grosses humeurs gluantes, & perturbation des esprits au dedans. Quelquefois aussi il advient que les mouvemens de l'ame mesme nous monstrent que le corps est en quelque danger de maladie : car il prent aucunefois aux hommes des melancholies sans propos, & des frayeurs sans aucune raison apparente, qui leur ostent & estaignent soudainement toute esperance : les uns deviennent aucunefois prompts à choleres soudaines, chagrins, se faschans de peu de chose, tellement qu'ils pleurent malgré eux, & languissent d'ennuy. C'est quand de mauvaises fumées & vapeurs ameres amassées s'élevent & se vont meslant, comme dit Platon, parmy les voies de l'ame. Pourtant [1] faut il que ceux à qui telles choses arrivent, rememorent & considerent en eux mesmes, s'il n'y a point quelque cause spirituelle [2] : car s'il n'y en a point, il est

[1] Par conséquent.

[2] On ne peut trop s'occuper d'observer ses passions & affections particulieres de l'ame, de les régler & d'en arrêter les funestes effets : tous les jours elles causent les plus affreux ravages dans notre physique.

« Deux freres, laboureurs, se » prennent de querelle pendant » le repas. L'aîné reproche mal- » à-propos à l'autre qu'il est

force que ce ſoit quelque matiere corporelle qui a beſoing d'evacuation ou bien de repreſſion.

XXVI. Auſſi eſt il utile quand on va viſiter ſes amis malades, s'enquerir diligemment des cauſes de leurs maladies, non par curioſité ny par oſtentation pour en diſputer ſeulement, & faire monſtre de ſon eloquence, en babillant des inſtances, des incidences, & communitez des maladies [1], pour monſtrer que lon a leu les livres, & que lon entend les termes de la medecine : ains s'enquerant diligemment, & non pas en paſſant par deſſus, de ces choſes legeres & communes, s'il eſtoit plein ou vuide, s'il avoit travaillé, s'il dormoit bien ou mal : & principalement, comment il vivoit, & comment il ſe gouvernoit, quand il eſt tombé en fiebvre. Et puis, comme Platon ſouloit dire en ſoy-meſme s'en retournant, après avoir veu les fautes que d'autres commettoient : « Mais ſuis

» un fainéant avili par la pareſſe. » Le cadet ſenſible à ce procédé, » quitte la table à la moitié du » repas, ſe retire chez lui navré » de douleur, & meurt ſept » jours après d'une hydrophobie » très-caractériſée ».

L'amour, la crainte ont également fait périr dans les accès de l'hydrophobie la plus confirmée, des jeunes gens forts, qui avoient toujours mené une vie fort réglée. On frémit à la ſimple lecture de tous ces faits. On les trouve détaillés fort au long dans l'Hiſtoire de la Société Royale de Médecine, année 1783, ſeconde partie, ſect. 2, p. 57, 58 & ſuiv.

[1] En babillant des cauſes, circonſtances & dépendances des maladies....

» je point moy mesme tel » ? aussi apprendre aux despens d'autruy à prouvoir bien au faict de sa santé, s'en souvenir & se tenir sur ses gardes, à fin de ne tomber aux mesmes inconveniens, & n'estre point contrainct de s'alitter, & la regretter, & louër, quand il n'en est plus temps, la tant precieuse santé [1], ains en voyant un autre attainct de maladie, remarquer bien, & imprimer en son cœur, combien nous doit estre chere la santé, combien il faut estre soigneux de se garder, & retenu à s'espargner.

XXVII. Et si ne sera pas mauvais de comparer puis après sa vie à celle du patient : car s'il advient que nous ayons trop beu, ou trop mangé, ou trop travaillé, & fait quelque autre tel excès, & que pourtant nostre corps ne nous menasse point de maladie prochaine, toutefois si jugerons nous qu'il nous faudra contre-garder, & anticiper le mal qui en pourroit advenir :

[1] *Tant précieuse santé* : maniere de s'exprimer propre au style d'Amyot, pleine d'énergie & de vérité. S. Ussans dit fort agréablement :

Sans l'aimable *santé*, mere de l'allégresse
En vain la fortune caresse ;
Santé passe grandeur, *santé* passe richesse.

Douce *santé*, (dit Marot), de langueur ennemie,
De jeux, de ris, de tous plaisirs amie,
Gentil réveil de la force endormie,
Douce *santé*.

comme [1] si nous avions fait quelque desordre au plaisir de l'amour; ou autrement trop travaillé, en [2] nous reposant & demourant à requoy, ou après une yvrongnerie & après avoir bien beu d'autant, beuvant [3] de l'eau en recompensé : mais specialement après avoir mangé beaucoup de viandes pesantes, comme sont chairs, ou bien diverses, en jeunant puis après, & se restraignant, de maniere que lon ne laisse aucune superfluité dedans le corps : car ces choses là seules d'elles mesmes sont causes de plusieurs maladies, & aux autres causes adjoustent encore matiere & force d'avantage qu'elles n'en avoient [4].

XXVIII. Pourtant a il esté sagement dit [5] par les anciens, que pour entretenir sa santé ces trois poincts sont principalement necessaires : « Manger sans se saouler, travailler sans s'espargner, & sa semence conserver [6] ». Car l'intemperance de la luxure dissoult & affoiblit fort la chaleur naturelle qui fait cuire & digerer la viande que nous prenons, & par consequent est cause qu'il s'engendre beaucoup de superfluitez, & se fait un grand amas de mauvaises humeurs dedans nostre corps.

[1] Par exemple si....

[2] Il nous faudra contregarder & prémunir contre le mal, en nous reposant....

[3] En beuvant....

[4] Voyez les Observations.

[5] Il a donc esté sagement dit...

[6] Voyez les Observations.

XXIX. Parquoy pour recommancer à parler de rechef d'un chaſcun de ſes poincts, venons premierement à conſiderer les exercices qui ſont convenables aux hommes de lettres & d'eſtude : car tout ainſi comme celuy qui dit le premier, qu'il n'eſcrivoit rien touchant les dents à ceux qui habitoient au long de la marine [1], leur enſeigna ce qu'ils devoient faire en diſant cela [2] : auſſi pourroit on dire aux hommes de lettres que lon ne leur eſcrit rien touchant les exercices, pour ce que l'uſage quotidian de la parole prononcée par vive voix, eſt un exercice de merveilleuſe efficace, non ſeulement pour la ſanté, mais auſſi pour la force, non pas telle comme celle que lon fait venir par artifice aux luicteurs, qui rend le corps charnu, & le cuyr ferme par le dehors, ainſi que un baſtiment que lon a enduit & creſpy exterieurement : mais bien [3] engendrant une diſpoſition robuſte, & une force vigoureuſe aux plus nobles parties, & principaux inſtrumens de noſtre vie au dedans [4].

[1] De la mer.

[2] Grec : leur enſeigna l'uſage de l'eau de mer. Voyez les Obſervations.

[3] Liſez : mais bien en engendrant.

[4] Voici comme Cicéron nous décrit lui-même les avantages d'une déclamation modérée. « Mes amis & les médecins » voyant que j'étois devenu mai- » gre & d'une foibleſſe extrême, » que mon cou avoit diminué » en groſſeur & s'étoit fort al-

XXX. Or que les eſprits augmentent les forces de noſtre corps, les maiſtres des exercices le monſtrent aſſez, commandans aux luicteurs, quand on leur frotte les membres, de reſiſter & poulſer contre les frictions en retenant leur halene, à meſure que lon leur manie & que lon leur frotte chaſque partie : mais la voix eſtant un mouvement de l'eſprit [1] fortifie non ſuperficiellement, mais en la propre ſource dont elle naiſt, dedans les flancs & les poulmons augmente la chaleur naturelle, ſubtiliſe le ſang,

» longé, me conſeillèrent d'a» bandonner le barreau : mais » loin de céder à leurs inſtances, » ma réſolution étoit de m'ex» poſer plutôt à toutes ſortes de » riſques que de renoncer aux » eſpérances de gloire que j'a» vois fondées ſur les exercices » de l'éloquence. Je formai néan» moins le deſſein de faire le » voyage d'Aſie, dans la ſeule » vue de m'accoutumer à un » autre genre de déclamation ». Cicéron ayant employé deux ans à voyager, pendant leſquels il ne ceſſa de s'exercer à la déclamation, ſous les plus grands maîtres, revint à Rome, « mais » ſi changé, qu'on ne l'auroit » pas pris pour le même homme. » La véhémence de ſa voix & de » ſon action étoit modérée, les » excès de ſon ſtyle & de ſon » imagination étoient corrigés. » Sa poitrine étoit fortifiée, & » toute ſa conſtruction parfaite» ment confirmée ». Middleton, dans la Vie de Cicéron, T. I, p. 70 & ſuiv.

[1] Liſez : eſtant un mouvement de l'air chaſſé des poulmons.... Pour juger parfaitement des effets de la voix ſur toute l'habitude de notre corps, il faut lire dans l'Hiſtoire de l'Académie des Sciences, les Obſervations de M. Dodart, le premier qui ait tenté efficacement, au commencement de ce ſiecle, de dévoiler la formation de la voix, & la ſtructure de ſon organe; il faut lire auſſi celles de MM. Ferrein & Hériſſant. Hiſt. 1700, p. 23, & 1706, p. 24, 1741, p. 74, & 1753, p. 158.

nettoye toutes les veines & ouvre toutes les arteres, empeſchant qu'il ne s'y face aucun eſtouppement ou eſpeſſiſſement d'humeurs ſuperflues, comme une lie au fond des vaiſſeaux qui reçoivent, & qui cuyſent les viandes dont nous nous nourriſſons : au moyen dequoy il eſt beſoing que nous uſions fort ordinairement & familierement de ceſt exercice, en parlant en public, & diſcourant continuellement : ou bien ſi d'adventure nous faiſons doubte, que noſtre corps fuſt trop debile pour pouvoir ſupporter tant de travail, au moins en liſant à haulte voix : car ce que la branloire[1] eſt au regard de l'exercice du corps, cela meſme en proportion eſt la lecture au regard du parler, remuant tout doulcement & promenant la voix dedans la parole, ne plus ne moins que dedans un coche ou voitture d'autruy : il eſt vray que le devis

[1] αἰώρα : le docteur Poole, dans ſa traduction anglaiſe de ce Traité, rend ce mot grec par *riding in a coach*, le mouvement d'une voiture. Rien en effet de plus utile, aux malades ſur-tout, que le mouvement imprimé aux différentes parties du corps par les ſecouſſes d'une voiture : & c'eſt preſque à ce ſeul exercice que doivent leur ſanté, la plupart des femmes riches dans les grandes villes où elles ſe donnent d'ailleurs ſi peu de mouvement.

Exterus hic motus quanta ægris commoda præſtet
Credere vix fas eſt, nullo dum membra labore
Molliter admoto ſuccuſſu agitata moventur.

Geoffroy. Hygieine, L. IV, v. 295 & ſuiv.

& la diſpute y adjouſte davantage la vehemence & l'efforcement, d'autant que l'ame s'y attache quant & le corps bien ſe fault il donner de garde des clameurs violentes à pleine teſte : car ces efforts là, & inegales contentions d'halene, ſont bien ſouvent cauſe de rompre des venes, ou de faire convulſion de nerfs au dedans : puis après que lon a ainſi leu ou parlé, il eſt bon uſer quelques frictions unctueuſes & chaudes, avant que de s'aller promener, & de tels amolliſſements du cuyr & de la chair, en touchant & maniant, en la ſorte qu'on le peult faire, les entrailles, à fin de departir & eſpandre egalement les eſprits par tout, juſques aux extremitez du corps [1]. La meſure de ces frottements ſoit juſques à tant que le ſentiment les trouvera agreables, & ne s'en offenſera point.

XXXI. Qui aura ainſi appaiſé le trouble & la tenſion des eſprits au fond de ſon corps, ſi d'adventure il s'y treuve quelque ſuperfluité, elle ne luy apportera point de nuyſance : & s'il laiſſe de ſe promener à faute de loyſir, pour quelque affaire qui luy ſera inopineement ſurvenu, ce ſera tout un pour cela, car nature aura touſjours eu ce qui luy fait beſoing : & pource ne fault il prendre pour couleur & excuſe

[1] Voyez les Obſervations.

de ſe taire, ny la navigation, quand on eſt avec pluſieurs autres paſſagers dedans un vaiſſeau ſur la mer, ny le logis quand on eſt en l'hoſtellerie, encore que les aſſiſtans s'en deuſſent rire & mocquer, pource que là où il n'eſt point deshoneſte de manger devant tout le monde, là n'eſt il point auſſi deshoneſte d'exerciter ſa perſonne : ains plus toſt eſt il deshoneſte craindre ou avoir honte de mariniers, mulatiers ou hoſteliers, qui ſe mocqueront, non d'un qui jouëra à la paulme tout ſeul, ou qui eſcrimera à ſon ombre, ains d'un qui parlera, & en parlant enſeignera, diſcourra, ou apprendra par cœur & rememorera quelque bonne choſe, pour ſon exercice.

XXXII. Socrates ſouloit dire qu'une petite ſalette [1] eſtoit ſuffiſante pour exercer un qui fait ſon exercice de la danſe [2] : mais à celuy qui veult exerciter ſa perſonne par le moyen de la parole, tout lieu luy eſt ſuffiſant, ſoit de bout, ſoit couché ou aſſis : ſeulement nous fault il bien donner garde que nous ne nous efforcions pas de crier à haulte voix, lors que nous nous ſentirons pleins de boire & de man-

[1] ἑπτάκλινος, chambres à ſept lits.

[2] Socrate s'exerçoit fort ſouvent à la danſe, parce qu'il étoit perſuadé qu'un pareil exercice étoit très propre pour conſerver la ſanté. Diog. Laërce, *in Socrat.*

ger, ou bien laſſez du plaiſir de l'amour, ou bien d'autre travail quel qu'il ſoit comme il advient ſouvent aux orateurs & maiſtres de retorique qui ſe laiſſent aller, & s'efforcent de declamer & harenguer, les uns par vaine gloire & ambition de ſe monſtrer, les autres pour le gaing mercenaire, ou pour jalouſie à l'encontre de leurs compagnons, comme Niger [1] l'un de noz amis, lequel faiſoit profeſſion d'enſeigner la retorique au païs de la Galatie [2], ayant un jour avallé une areſte de poiſſon qui luy eſtoit demourée en la gorge, il ſurvint d'adventure un autre retoricien paſſant ſon chemin, qui feit une harengue publiquement. Niger craignant qu'il ne ſemblaſt fuïr la lice pour n'ozer ſe parangonner [3] à luy, ſe meit luy meſme à declamer, ayant encore l'areſte accrochée dedans ſa gorge, de maniere qu'il s'y engendra une grande & douloureuſe inflammation : la douleur de laquelle ne pouvant plus endurer, il ſouffrit qu'on luy feiſt une profonde inciſion, & grande ouverture par le dehors, par où l'areſte luy fut bien

[1] M. Reiske avoue n'avoir pu découvrir quel étoit ce Niger, ſophiſte & contemporain de Plutarque.

[2] Province d'Aſie, nommée Gallo-Grèce & Galatie, du nom de ces Gaulois qui s'y cantonnerent 270 ans avant l'Ere Chrétienne. D'Anville, Géogr. Anc. *in-fol.* p. 105. Voyez au ſujet de cette irruption des Gaulois en Aſie, la diſſertation du nouvel éditeur de Tacite, *in veteres Gallorum glorias*, édit. *in-12*, T. I, p. 367.

[3] Se comparer.

bien arrachée, mais la playe en devint si mauvaise, & s'y feit une si grande fluxion d'humeurs, qu'il en mourut tout roide, mais cela à l'adventure sera plus à propos de ramentevoir cy dessoubs.

XXXIII. Après [1] l'exercice il fault entrer dedans l'estuve, là où se laver d'eau froide est plus fait en jeune homme qui veult monstrer sa bonne disposition qu'il n'est convenable à la santé : car le bien que tel lavement peult apporter, c'est qu'il semble endurcir le corps, & le rendre moins subject à estre offensé des qualitez de l'air, mais cela fait plus de mal au dedans, qu'il ne fait de bien au dehors, d'autant qu'il resserre les pores, & fait grossir & espessir les humeurs & vapeurs qui se voudroient evaporer & resoudre continuellement : davantage il est force que ceux qui usent de se laver d'eau froide, tombent en la subjection de celle trop exquise & estroitte diete que nous fuyons, ayant tousjours l'œil fiché à n'en oultrepasser jamais un seul poinct, d'autant que la moindre & plus legere

[1] Tout ce chapitre parle de l'utilité des bains, & établit les avantages & les inconvéniens des bains chauds & des bains froids. Il faut le lire avec la plus grande attention. On sera sans doute charmé de trouver dans cet ouvrage une lettre de M. Savary sur les bains d'Egypte. On l'a insérée presqu'en entier, parce qu'elle est remplie d'observations & de détails qui peuvent être de la plus grande utilité. Voyez les Observations.

faute du monde eſt incontinent chaſtiée bien aſprement : là où, au contraire, ſe laver d'eau chaulde nous pardonne beaucoup de choſes, car elle n'oſte pas tant de force & roideur au corps, comme elle nous apporte de profit pour la ſanté, acheminant & accommodant tout doulcement les humeurs à la concoction : & ſi d'adventure il y en a qui ne ſe puiſſent pas bien cuyre, prouveu qu'elles ne ſoient pas totalement crues, & qu'elles ne flottent pas au deſſus de l'eſtomac, elle les fait diſſoudre & exhaler ſans aucun ſentiment de douleur, & reconforte, & fait eſvanouir les ſecrettes fouleures & laſſitudes des membres : toutefois là où nous ſentirons que le corps ſera en ſa diſpoſition naturelle, aſſez fort & robuſte, il vaudra mieulx entre-mettre [1] l'uſage du baing, & ſera meilleur ſe faire huyler & frotter devant le feu, là où le corps aura beſoing d'eſtre rechauffé : car par ce moyen il prent mieulx ce qu'il luy fault de chaleur : ce qui n'eſt pas de meſme quant au ſoleil, car on ne peult pas prendre de ſa chaleur plus ou moins à diſcretion, ains eſt force de s'en ſervir & en uſer ſelon qu'il tempere & diſpoſe l'air.

XXXIV. Cela ſuffiſe quant aux exercices de

[1] Omettre.

la perſonne[1] : au demourant pour venir à la nourriture, ſi les raiſons & inſtructions que nous avons amenées cy deſſus, par leſquelles nous nous ſommes efforcez de refrener & reprimer les cupiditez, ont apporté quelque fruict, il ſeroit temps de paſſer maintenant oultre à d'autres advertiſſemens.

XXXV. Mais ſi d'adventure les cupiditez ſont ſi vehementes, & ſi effrenées par maniere de dire, qu'il ſoit difficile de les renger à la raiſon, & s'opiniaſtrer à combatre contre un ventre, qui n'a point d'aureilles, ainſi que diſoit l'ancien Caton, il fault par ſubtils moyens faire, que la qualité de la viande en rende la quantité plus legere[2] : & quant aux viandes ſolides & qui nourriſſent beaucoup, comme ſont les groſſes chairs, les formages, les figues ſeiches, & les œufs durs, n'en manger que le moins que lon peult[3], car de les refuzer du tout, il ſeroit bien mal-aiſé, mais bien ſe prendre aux viandes legeres & deliées, comme ſont la plus part des

[1] De la perſonne des gens de lettres. Plutarque va parler maintenant de la nourriture qui leur convient le plus.

[2] Moins nuiſible.

[3] « Car, dit M. Lorry, des » ſubſtances qui contiennent » beaucoup de mucilages ſous » un petit volume, ſont trop » condenſées, & trop difficiles à » digérer pour des organes peu » actifs ». Uſage des Alimens, T. II, p. 240. Voyez les Obſervations.

herbages [1], dont on uſe en potages, les chairs des oyſeaux & des poiſſons qui ne ſont pas gras : car en mangeant de ſemblables viandes on peult bien tout enſemble gratifier à l'appetit, & ne charger point le corps.

XXXVI. Mais ſur tout ſe fault il donner garde des cruditez procedentes de trop manger de chair, car oultre ce que ſur l'heure elles chargent trop l'eſtomach, il en demeure encore puis après de mauvaiſes reliques : « De maniere » que le meilleur eſt, accouſtumer ſon corps à » ne demander point à manger chair [2] » : car la terre produit aſſez d'autres aliments, non ſeulement pour la neceſſité de la nourriture, mais auſſi pour le plaiſir & contentement de l'appetit, les uns tous preſts à manger ſans que l'œuvre de l'homme s'empeſche [3] d'y rien adjouſter, les autres aptes à eſtre meſlez avec d'autres en pluſieurs ſortes pour les rendre plus ſavoureux au gouſt. Mais pour autant que l'accouſtumance eſt par maniere de dire une autre, ou à tout le moins non contre nature, il ne fault pas s'accouſtumer de manger chair pour aſſouvir ſon appetit, comme font les loups & les lions ;

[1] « La qualité ſavonneuſe des » herbes potageres & des fruits, » eſt pour les gens de lettres » un préſervatif contre la mélancolie, à laquelle la vie » ſédentaire & la difficulté des » digeſtions les rendent ſi ſujets ». *Ibid.* 241.

[2] Voyez les Obſervations.

[3] S'embarraſſe....

ains s'en fault seulement servir comme d'un fondement, & un soubassement de toute l'autre viande, & au demourant faire sa nourriture principale d'autres aliments qui sont plus conformes au corps & plus selon nature, & si grossissent moins la subtilité de l'esprit, & le discours de l'ame comme un feu allumé de plus delicate & plus legere matiere.

XXXVII. Et quant aux choses liquides il fault user du laict[1], non comme d'un breuvage, mais comme d'une viande pesante & qui nourrit beaucoup. Et quant au vin, il luy fault dire ce que dit Euripides de Venus,

[1] Le grand Condé s'étant mis à l'usage du lait pour toute nourriture, le P. Commire fit en latin l'éloge de cette liqueur. On en trouve la traduction, par Fontenelle, dans les Œuvres de cet académicien, T. X, p. 437 & suiv. Voici ce qu'on y lit sur l'origine de la voie lactée, suivant les poëtes, qui nous apprennent par-là combien le lait a toujours été une liqueur précieuse.

Hoc ipse madidus nectare Alcmenæ puer
Nova fecit orbi sidera:
Quot ab ore guttæ, dum bibit, defluxerant,
Tot iêre per cœlum faces.

Voyez ces astres dont à peine
Il vient jusques à nous une foible lueur:
C'est-là ce même lait qui tomba par malheur
De la bouche du fils d'Alcmène;
Et comme il eût été perdu,
Jupiter ménagea ces précieuses gouttes,
En astres il les changea toutes;
Et du chemin de lait voilà ce qu'on a su.

Voyez les Observations.

Sois avec moy, mais en meſure bonne,
Ny peu ny trop, & point ne m'abandonne :

car entre toutes ſortes de breuvages, c'eſt le plus utile : entre les medecines, la plus plaiſante : & entre les viandes celle de qui moins on ſe laſſe [1], prouveu qu'il ſoit bien trempé & meſlé avec temps opportun, plus toſt qu'avec de l'eau, non ſeulement celle dont on trempe le vin, mais auſſi celle qui eſt beuë à part, laquelle fait que le vin trempé fait encore moins de mal, & porte moins de dommage : « A raiſon de » quoy, il ſe fault accouſtumer de boire par » chaſcun jour deux ou trois fois d'eau pure, » pour ce que cela rendra la force du vin plus » foible, & la boiſſon d'eau pure plus familiere » à noſtre eſtomach, à fin que quand la neceſſité » ſera venue, que par force il nous en faudra » boire, il ne la trouve pas ſi eſtrange, & ne » la refuſe pas tant ».

XXXVIII. Car pluſieurs bien ſouvent recourent principalement au vin, lors qu'ils ont plus beſoing de boire de l'eau, comme quand ils ſe ſont eſchauffez au ſoleil, ou au contraire quand ils ſont gelez de froid, ou qu'ils ſe ſont efforcez à haranguer, ou qu'ils ont fort eſtudié, & generalement après qu'ils ont bien travaillé,

[1] Voyez les Obſervations.

ou fait quelques grands efforts, ils eſtiment que c'eſt lors qu'ils doivent boire du vin, comme ſi la nature meſme requeroit que lon feiſt quelque bien au corps, & quelque changement pour le recreer de ſes travaux : mais la nature ne deſire point qu'on luy face du bien en ceſte ſorte, ſi lon appelle volupté faire du bien, ains requiert ſeulement qu'on le ramene à un moyen entre travail & aiſe, de maniere qu'à ceulx là, il fault retrencher les vivres, & ou leur oſter le vin du tout, ou leur en bailler ce pendant qui ſoit bien trempé, pour ce que le vin eſtant de ſa nature vehement & remuant, il augmente & empire les emotions qu'il trouve dedans le corps, irrite & aigrit encore davantage les parties qui y ſont desjà offenſées, leſquelles auroient plus toſt beſoing de reconfort & d'adoulciſſement, à quoy l'eau eſt bien plus commode : car ſi n'ayans point de ſoif autrement nous beuvons de l'eau chaude, après avoir bien travaillé & fait quelque effort ès grandes chaleurs de l'eſté, nous en ſentons un refreſchiſſement & un grand reconfort au dedans : c'eſt pour ce que l'humidité de l'eau eſt gracieuſe & paiſible, & qu'elle ne ſe debat point, là où celle du vin a une force & vehemence qui ne repoſe jamais, & qui n'eſt point benigne, ne bien convenable aux indiſpoſitions qui commancent à naiſtre : car

si lon craint les acrimonies aiguës, & les amertumes que la faim & faute de manger engendre dedans nostre corps, ou si, comme font les enfans, on trouve mauvais de ne se mettre point à table pour manger avant que la fiebvre soit venue, quand on se doubte qu'elle doive venir, le boire de l'eau est un confin & un entre-deux fort à propos pour cela : & bien souvent nous offrons à Bacchus mesme les sacrifices que lon appelle Nephalia [1], pour ce qu'il n'y a point de vin, nous accoustumans par là sagement à ne desirer pas tousjours boire du vin. Minos [2] osta du sacrifice la fluste & les chappeaux de fleurs que lon porte sur la teste pour quelque ennuy qu'il avoit, & toutefois nous sçavons très bien, que l'ame dolente n'est par les flustes, ny par les fleurs & festons passionnée : là où il n'y a corps d'homme, tant soit il fort & robuste, que s'il est esmeu & enflammé, en y mettant encore du vin, n'en soit bien griefvement offensé [3].

XXXIX. On dit que les Lydiens en temps de famine ne mangent que de deux jours l'un, & ce pendant qu'ils passent leurs temps à jouer

[1] νηφάλια, sacrifices de sobriété.

[2] Minos, fils de Jupiter & d'Europe, le plus sage législateur de l'antiquité, donna le premier des loix aux Crétois. Voyez T. I, des Vies, dans celle de Théśée, chap. XVIII.

[3] Voyez les Observations.

aux dez, & à d'autres jeux [1] : aussi seroit il bien seant à un homme d'estude aimant les Muses & les lettres, en temps qui auroit besoing de soupper peu, & de manger moins, avoir devant soy la figure de quelque proposition geometrique, ou bien un petit livre, ou une lyre, ou un lut, cela ne le laissera point emmener prisonnier à son ventre, ains luy divertissant & transferant ordinairement l'entendement de la table à ses honestes passetemps là, chassera les appetits de boire & de manger, comme des harpyes avec les Muses [2] : car il ne seroit pas raisonnable qu'un Scythe en beuvant touchast souvent & feist sonner la chorde de son arc, en resveillant par cela son courage, qui autrement, ainsi comme ils disent, s'en iroit laschant & amolissant par le vin : & qu'un personnage Grec eust crainte & honte d'estre mocqué de ce, qu'il essayeroit de refrener & reprimer un importun & violent appetit, par le moyen des livres & des lettres : ne plus ne

[1] « Le travail d'esprit, & l'attention profondément fixée sur » un objet, occupe l'ame, & laisse » toutes les fonctions du corps en » suspens. On rapporte que l'algébriste Viette fut trois jours sans » manger, trois nuits de suite sans » dormir, pendant qu'il cherchoit » à reconnoître un chiffre que le » cardinal de Richelieu vouloit » découvrir ». M. Lorry, Usage des Alim. T. II, p. 234.

[2] Lisez : chassera avec le secours des Muses, les appétits de boire & de manger, comme autant de harpies.

moins qu'en l'une des comedies de Menander il y a un macquereau, qui pour tenter de jeunes hommes fouppans enfemble en un feftin, leur amena de belles filles fur leur foupper, richement & proprement veftues & parées : mais chafcun de ces jeunes hommes, pour ne point voir ces belles filles au vifage, baiffoit la tefte, & mangeoit des confitures & patifferies qui eftoient fervies devant eulx.

XL. Les hommes addonnez à l'eftude des lettres, ont bien d'autres plus plaifants divertiffements, fi autrement ils ne peuvent arrefter & contenir cefte faim violente & canine, quand ils font à la table : car quant aux paroles des maiftres de luicte, & aux propos de quelques maiftres d'efcholes qui vont difant, que difputer des lettres à la table corrompt la viande que lon prent dedans l'eftomach, & fait mal à la tefte, il faudroit craindre cela fi nous voulions durant le repas nous mettre à refoudre de tels arguments fophiftiques, comme celuy que les Dialecticiens appellent l'Indien, ou que nous vouluffions difputer de tels fophifmes [1], comme

[1] Un fophifme eft un argument faux dans le fond, qui péche ou dans les termes, ou dans la forme : ces fortes d'argumens peuvent être multipliés à l'infini. Les logiciens fe font plûs à leur donner différens noms : Plutarque ne parle ici que de l'*Indien*, & du *Cornu*, ou *maître*, fuivant Amyot, tous termes barbares, inventés par les fophiftes pour obfcurcir la vérité.

celuy qu'ils nomment le maiſtre. Lon dit que la cyme du palmier [1] que lon appelle la cervelle, eſt fort doulce à manger, mais qu'elle fait mal à la teſte : auſſi les diſputes eſpineuſes de la Logique ne ſont pas viandes bien propres ny plaiſantes pour un ſoupper, plus toſt feroient elles mal à la tête, & donneroient beaucoup de peine : mais s'ils ne nous veulent permettre de diſcourir, d'ouir lire, & de deviſer durant le ſoupper de quelques propos, qui avec l'honneſteté & l'utilité aient la doulceur attrayante, & le plaiſir conjoint, nous les prierons de ne nous eſtre point moleſtes, ny importuns, ains de ſe lever de la table, & s'en aller en leurs galleries, & en leurs parquets à luiცte tenir ces propos là à leur eſcholiers & champions de la luiცte, leſquels ils retirent & deſtournent de l'eſtude des bonnes lettres, & les accouſtumans à conſumer les jours tous entiers à plaiſainter & à dire mots de gaudiſſerie, ils les rendent à la fin, comme diſoit le gentil Ariſton [2], avec auſſi peu de ſentiment & auſſi gras & bien huilez, comme ſont les coulonnes

[1] φοίνικος, *phœnicis*. Le palmier eſt appellé *phœnix*. La facilité avec laquelle cet arbre ſe multiplie, pourroit bien avoir donné lieu, remarque le nouvel éditeur de Pline, à la fable du phœnix qu'on dit renaître de ſes cendres. Pline, Hiſt. nat. XIII, 9.

[2] Il y a eu pluſieurs philoſophes de ce nom. T. II, des Morales, p. 337, dans la note.

de pierres qui souſtienent les portiques, ſoubs leſquels ils s'exercent & tienent leur eſchole de la luicte.

XLI. Et nous au contraire adjouſtans foy aux medecins, qui nous conſeillent de faire mettre tousjours quelque intervalle entre le ſoupper & le dormir, non [1] pas après avoir remply le corps de viande & avoir comprimé les eſprits, eſtans encore les morceaux tous cruds, & ne faiſans que commancer à bouillir, aggraver & empeſcher la concoction, là où il leur fault donner un peu d'eſpace, & un peu de loiſir de ſe raſſeoir.

XLII. Comme ceux qui veulent que lon meuve le corps après le repas, ne commandent pas que lon coure à toute bride, ny que lon eſcrime à toute oultrance, ains que lon ſe promene à l'aiſe tout bellement, ou que lon danſe tout doulcement : ainſi eſtimerons nous qu'il fault exercer noz entendemens après le ſoupper [2], non point d'affaires de profonde meditation, ny de diſputes ſophiſtiques qui tendent ou à oſtentation de grand & vif eſprit, ou qui

[1] Amyot eût dû traduire : De-peur qu'après avoir remply le corps de viande, & avoir comprimé les eſprits, eſtans encore les morceaux tous cruds, & ne faiſans que commancer à bouillir, nous aggravions & empeſchions la concoction, tandis qu'il faut donner aux alimens un peu d'eſpace, & un peu de loiſir de ſe raſſeoir.

[2] Voyez les Obſervations.

esmeuvent à contention : mais il y a plusieurs questions naturelles, plaisantes à disputer, & faciles à decider, & plusieurs beaux contes, dont il se peult tirer beaucoup de bonnes considerations & instructions, pour former les meurs, qui ont celle facilité [1], que le poëte Homere appelle Menœces, c'est à dire, cedant au courroux, & ne point resistant. Voilà pourquoy aucuns appellent plaisamment cest exercice de mouvoir & resoudre des questions historiales, ou poëtiques, l'yssue de table & le dessert des hommes studieux & doctes. Encore y a il d'autres devis plaisants, comme d'ouïr des contes faits à plaisir, parler du jeu de la fluste, ou de la lyre, qui donne quelquefois plus de contentement, que d'ouïr la fluste ou la lyre mesme [2].

[1] Qui ont cet avantage d'être, suivant l'expression d'Homère, μενοεικέες, agréables à l'esprit.

[2] En effet qu'un homme d'esprit vous fasse dans la société des détails sur un art quelconque ; il captive souvent plus l'attention, que ne le feroit l'exécution la mieux dirigée. Tel est le charme de la conversation !

De tous les arts, que l'homme admire sous les cieux,
Celui de converser est le plus précieux.
C'est par lui que l'on peut dans un commerce aimable
Goûter de l'amitié le charme inexplicable ;
Lire dans les esprits, pénétrer dans les cœurs,
Partager ses plaisirs, consoler ses douleurs.

Art de converser, poëme par le P. André, dans ses Œuvres, T. II, p. 351.

XLIII. Et la marque du temps propre à tels entretenements [1] eſt, tant que lon ſent que la viande s'affaiſſe bien dedans l'eſtomach, & que l'haleine monſtre que la concoction ſe fait, & que la chaleur naturelle gaigne le deſſus.

XLIV. Mais pource que Ariſtote eſtime que le promener après le ſoupper excite & ſouffle, par maniere de dire, la chaleur [2] : & le dormir, quand lon s'endort incontinent après ſoupper, l'amortit & l'eſtainct : & que les autres au contraire ſont d'opinion, que le repos ſert mieulx à la concoction, & que le mouvement empeſche la digeſtion, qui eſt cauſe que les uns ſe promenent après le ſoupper, & les autres demeurent en repos : il me ſemble que lon ſatisferoit commodément à toutes les deux opinions, qui ſe tiendroit quoy & ſerré après le ſoupper, pour eſchauffer ſon corps, & qui eſveilleroit ſon ame ſans la laiſſer appeſantir d'oyſiveté, ains aguiſeroit & ſubtiliſeroit un petit ſes eſprits, en deviſant, ou eſcoutant deviſer de propos gracieux & plaiſans, non pas faſcheux & poignans.

XLV. Au demourant quant aux vomiſſements, ou purgation du ventre, par le moyen de medecines laxatives, qui ſont les malheureux

[1] Voyez les Obſervations. | [2] *Ibid.*

reconforts & remedes de repletion, il n'en fault jamais user, sans très grande & urgente necessité, au contraire de ce que font plusieurs qui remplissent leurs corps, en intention de le vuider puis après, ou à l'opposite, qui le vuident pour le remplir contre la nature, ne se faschans pas moins, mais estans ordinairement plus marris d'estre pleins, que d'estre vuides, d'autant que telle repletion leur empesche le contentement de leurs cupiditez : au moyen dequoy ilz procurent que leur corps soit tousjours vuide de quelque chose, comme estant celle vuidange le propre champ de leurs voluptez. Or le dommage qui peult advenir de cela est du tout evident, pour ce que l'un & l'autre apporte de grandes emotions & violentes lacerations au corps, mais le vomissement amene un mal propre & particulier avantage, c'est qu'il entretient & augmente un appetit insatiable : car il s'en engendre des faims violentes & turbulentes, comme quand le cours d'un ruisseau est empesché & arresté [1], qui tirent à force la viande, laissant tousjours un appetit, qui ne ressemble point au naturel, quand la nature a besoing de manger : mais [2] plus tost aux eschauffements & inflammations des medecines, ou des cataplasmes [3] : d'où

[1] Comme le cours d'un ruisseau qui a esté empesché & arresté.

[2] Mais qui ressemblent plutôt.

[3] Il s'agit sans doute ici d'ap-

vient que les voluptez qui en procedent passent incontinent comme avortées & imparfaittes, estans accompagnées de grands battemens de pouls, & grandes torsions en leur jouissance, & après s'en ensuivent de douloureuses tensions, estouppements des conduits, & retentions des vents, qui n'attendent pas les naturelles ejections, ains vont discourant par tout le corps, ne plus ne moins que des vaisseaux surchargez, qui ont besoing d'estre soulagez de leurs charges, plus tost que remplis davantage. Et quant à l'emotion du ventre & des boyaux qui se fait avec drogues laxatives, elles gastent & resolvent la vertu naturelle des parties, tellement qu'elles sont cause qu'il s'engendre plus de superfluitez, & plus d'excrements dedans le corps, qu'elles n'en tirent dehors. De maniere que c'est tout ne plus ne moins que si quelqu'un se faschant de voir dedans sa ville grand nombre de peuple Grec naturel habitant du païs, pour l'en chasser l'alloit remplissant de Tartares, ou d'Arabes estrangers [1] : ainsi se mescomptent grandement aucuns, qui pour jetter hors de leurs corps des humeurs superflues, qui leur sont domestiques

plication de ventouses qui occasionnent des inflammations dont on ne peut arrêter les progrès que par les boissons abondantes.

[1] Plutarque nous fait voir par cette ingénieuse comparaison l'abus & les inconvéniens du trop fréquent usage des médecines.

&

& familieres, jettent dedans je ne sçay quelle graine, que lon appelle cocque Gnidien [1], ou de la scammonée [2], & autres telles drogues de loingtain païs, qui n'ont aucune convenance avec noz corps, & qui auroient plus tost besoin d'estre purgées & jettées hors du corps elles mesmes, que puissance de vuider & chasser ce dont la nature se trouveroit chargée.

XLVI. Le meilleur donques est par sobrieté, & bonne reigle de vivre, rendre son corps bien composé, pour soustenir tantost une evacuation, & tantost une repletion : mais si d'aventure il est force quelquefois user aucunement de l'un ou de l'autre, il fault provoquer le vomissement, sans user de drogues medicinales [3], ny autre curiosité, en ne troublant rien au dedans, ains seulement pour eviter une crudité, rejetter ce qui seroit de trop, & qui ne se pourroit parachever de cuyre : car tout ainsi que les linges & draps qui se nettoyent avec du savon, cendres & autres matieres absterfives s'usent bien plus que ceulx que lon lave avec l'eau simple : aussi

[1] *Thymelæa*, dont les feuilles sont semblables à celle du lin, appellé autrement le *Cneorum*, *le Garou*. Pline, Hist. natur. XIII, 35.

[2] Suc résineux qui découle, par incision, de la racine d'une plante rampante qui croît en plusieurs lieux de l'Asie. Voyez sur ses effets en médecine, Pline, Hist. nat. XXVI, 38. Le garou & la scammonée sont deux violens purgatifs.

[3] Voyez les Observations.

les vomiſſements qui ſont provoquez avec des medecines, offenſent bien plus le corps, & en gaſtent la complexion.

XLVII. Et quand le ventre eſt arreſté, il n'y a drogue qui le laſche ſi doulcement, ne qui le provocque ſi aiſément à le deſcharger, comme font aucunes viandes, dont l'experience nous eſt très familiere, & l'uſage ne nous apporte aucune douleur : mais ſi d'aventure il eſtoit ſi fort endurcy, qu'il ne vouluſt pas obeïr, ne ceder à ces viandes là, alors il faudroit par pluſieurs jours boire de l'eau, jeuner, ou prendre un clyſtere, plus toſt que de prendre de ces medecines laxatives, qui corrompent tout le corps, & le mettent ſans deſſus deſſoubs : auſquelles toutefois pluſieurs courent facilement, ne plus ne moins que les folles femmes qui uſent de certains medicaments pour ſe faire avorter, & jetter le fruict qu'elles ont conceu, à fin de ſe faire incontinent remplir une autre fois, & qu'elles en aient tant plus de plaiſir. Mais à tant eſt-ce aſſez parlé de ce propos là.

XLVIII. Au contraire auſſi ceulx qui entrejettent des jeunes à poinct nommé trop exactement & trop regleement obſervez par certain circuit de jours, enſeignent à la nature, ſans qu'elle en ait beſoing, d'avoir beſoing d'un reſſerrement, & de ſe rendre neceſſaire une

abstinence d'aliments, qui de soy n'estoit point necessaire à temps prefix, que [1] demande la coustume à quoy on l'a assservie. Car il est bien meilleur user de tels chastiments envers son corps librement, sans qu'il en ait aucun pressentiment, ny aucune suspicion [2] : au demourant composer le reste de sa maniere de vivre, en sorte qu'elle se puisse accommoder & obeïr à toutes diverses occurrences, non pas demourer

[1] Et que.

[2] Ce conseil de Plutarque est puisé dans la nature même : Car « c'est par les variations modé- » rées des sensations, que peut » s'augmenter & s'accroître la » force du corps & du systême » des fibres, comme c'est par les » exercices continués de l'esprit, » qu'on en augmente la portée » & l'étendue ». Lorry, Usage des Alim. T. II, p. 45. On trouve en cet endroit ce passage de Celse, lib. I, cap. 1 : *Sanus homo & qui bene valet nullis obligare se legibus debet. Hunc oportet habere varium vitæ genus, &c. Si quidem ignavia corpus hebetat, labor firmat.*

Dans les chapitres précédens Plutarque n'a omis aucune des raisons les plus propres à nous faire comprendre les inconvéniens de la gourmandise & de la réplétion, il cherche dans celui-ci, à détruire le systême de ceux qui se livrent à une diéte trop austère & trop continue. C'est bien ici le lieu de faire la même réflexion que Pline, XXVI, 28. « Que » les hommes sont occupés » de leur estomach ! la plu- » part ne s'attachent qu'à le » satisfaire. Car tantôt il refuse » le passage aux alimens, tantôt » il les rejette, quelquefois il » ne peut les contenir, d'autres » fois il ne les digère pas. Aussi » la mort y puise-t-elle ses plus » cruels traits. Dangereuse por- » tion de nous-mêmes ! c'est un » créancier qui toujours demande » & importune : presque lui seul » fait naître les vœux de l'avarice, » les recherches de la volupté : » c'est pour lui qu'on parcourt » les mers, & que l'on fouille » leurs abymes : & ses fonctions » dégoûtantes ne le font appré- » cier par personne ». Le sage seul sait s'occuper d'objets plus dignes de lui-même.

attachée ne liée à une ſeule forme de vivre ; aſſervie à certains jours, certains nombres, & certain circuit de temps : car cela n'eſt ny ſeur, ny facile, ny civil, ny pas humain : ains reſſemblant plus proprement à la vie d'une ouyſtre, ou d'un tronc d'arbre, de ſe rendre ainſi ſubject, ſans pouvoir aucunement jamais changer ny diverſifier, ny en viandes, ny en jeunes & abſtinences, ny en mouvements, ny en repos, ains demourer tousjours clos & couvert en une vie ombrageuſe, oyſive, à par ſoy, ſans converſation d'amis, ſans participation d'honneurs, loing de toute adminiſtration de la choſe publique, cela eſt par trop ſe reſſerrer, à mon advis.

XLIX. Car la ſanté ne ſe doit point achetter avec l'oyſifveté, & la pareſſe de ne rien faire, qui ſont les principaux inconvenients & maulx qu'il y a ès maladies : car c'eſt tout ne plus ne moins, que ſi quelqu'un vouloit bien contregarder ſes yeux par ne les employer point à regarder, & ſa voix par ne point parler, qui penſeroit que la ſanté pour ſe bien conſerver euſt neceſſairement beſoing d'un continuel repos, & de ne jamais rien faire : car l'homme qui eſt ſain, ne ſçauroit mieulx faire pour bien entretenir ſa ſanté, que de s'emploier à pluſieurs beaux & bons offices d'humanité. C'eſt doncques un grand abus d'eſtimer qu'oyſifveté ſoit ſaine

ou ſalubre [1], attendu qu'elle deſtruit la fin de la ſanté : & n'eſt pas veritable, que ceulx qui font le moins ſoient les plus ſains : car Xenocrates [2] n'eſtoit point plus ſain que Phocion [3], ne Theophraſtus [4] plus que Demetrius [5], & n'a de rien ſervy à Epicurus ny aux Epicuriens, pour acquerir celle tranquillité de la chair, dont ils font ſi grand cas, & qu'ils louënt ſi hautement, de fuir toute entremiſe de gouvernement & d'adminiſtration honorable & publique, ains faut par autres proviſions & moyens entretenir la diſpoſition & habitude du corps, qui

[1] Voyez les Obſervations.

[2] Célèbre philoſophe de l'antiquité. Voyez T. II, des Morales, p. 349, dans la note.

[3] Un des plus fameux généraux de la Grèce. Voyez ſa Vie dans Plutarque, & les notes du T. II, des Morales, p. 121 & 269.

[4] Diſciple d'Ariſtote. Théophraſte étoit d'Ereſe, ville de Lesbos, fils d'un foulon. Voyez ſa Vie dans Diogene Laërce. Voyez auſſi T. II, des Morales, p. 19 & 118, dans les notes. Nous avons de ce philoſophe le traité des *Caractères des Mœurs*, ouvrage qui a ſervi de modele à M. de la Bruyere, & « Où l'on » ne peut s'empêcher de recon» noître la premiere ſource de » tout le comique : je dis de « celui qui eſt épuré des pointes, » des obſcénités, des équivo» ques, qui eſt pris dans la na» ture, qui fait rire les ſages » & les vertueux ». Caractères de la Bruyere, T. I, p. 6.

[5] Roi de Macédoine. Nous avons ſa Vie dans Plutarque. Voyez ſur ce grand prince les notes & les Obſervations précieuſes & intéreſſantes de M. de Vauvilliers, T. II, des Morales, p. 263, & T. III, p. 467.

Démétrius de Phalère, philoſophe lui-même, & diſciple de Théophraſte, ne peut être ici oppoſé à ſon maître comme un exemple de vie active, quoiqu'il ait gouverné la ville d'Athènes avec beaucoup de ſageſſe, pendant pluſieurs années. Diogène Laërce, *in Demet.* & T. I, des Vies, p. 39.

eſt ſelon nature, eſtant certain que toute ſorte de vie reçoit & maladie & ſanté.

L. Toutefois le perſonnage dont il eſt queſtion dit, qu'il falloit recorder aux hommes politiques, & de gouvernement, le contraire de ce que Platon admoneſtoit les jeunes gens au ſortir de ſon eſchole : car il leur ſouloit dire, « Or » ſus enfans adviſez d'emploier voſtre loyſir à » quelque paſſetemps honeſte » : mais nous recorderions volontiers à ceux qui s'entremettent des affaires de la choſe publique, d'emploier leur labeur à choſes honeſtes & neceſſaires, & non pas ſe tuer le cœur & le corps pour choſes legeres, & de bien peu de conſequence, comme fait une bonne partie des hommes qui, ſe tourmentent pour neant, ſe travaillans de veilles, d'allées & de venues, & de courſes çà & là, pour choſes qui ne ſont bien ſouvent ny bonnes, ny honeſtes, ains pour faire honte à quelqu'un par envie qu'ils lui portent, ou par opiniaſtreté, ou pour quelques vaines & folles opinions qu'ils pourſuivent : car je penſe que c'eſt à telles gens principalement que Democritus diſoit, que ſi le corps mettoit l'ame en procès, & l'appelloit en juſtice, en matiere de reparation de dommage, jamais elle ne ſe ſauveroit qu'elle ne fuſt condamnée en l'amende : & je ne ſçay ſi Theophraſtus diſoit bien vray, quand il affer-

moit par une maniere de tranſlation [1], que l'ame payoit bien le louage de ſa demeurance au corps : car le corps reçoit plus de mal de l'ame qui n'uſe pas de luy ſelon raiſon, & ne le traitte pas ainſi comme il appartient : pour ce que quand elle a ſes propres & peculieres paſſions, & quelques entrepriſes ou affections, elle abuſe de luy, ſans en rien l'eſpargner.

LI. Or le tyran Jaſon [2], ne ſçay pour quelle occaſion, ſouloit dire qu'il falloit faire beaucoup de petites choſes injuſtement, qui en vouloit faire une bien grande juſtement : auſſi pourrions nous bien conſeiller à l'homme d'eſtat & de gouvernement, qu'il ne feiſt pas cas des choſes legeres, ains ne s'en feiſt que jouer, & ſe repoſer en icelles, s'il veut n'avoir point le corps rompu, ne foulé, ne recreu, quand il le faudra employer aux grandes & belles, ains qu'il ſoit tout refait à loiſir, ne plus ne moins que les vaiſſeaux vieux que lon tire en terre, pour les rhabiller, à fin que de rechef, quand l'ame le voudra conduire & remettre aux affaires, il y aille plus diſpos,

Comme un poulain ſuit la jument qu'il tette.

LII. Et pourtant quand les affaires le per-

[1] Par métaphore.

[2] Tyran de Phères. Voyez le Tome II, des Morales, p. 213.

mettent, il se faut refaire & revenir, sans plaindre ny espargner au corps le dormir, ny le boire, & le manger, ny le repos qui est mestoyen entre plaisir & desplaisir, n'observans pas la regle que la plus part des hommes gardent, & en la gardant perdent & affolent[1] le corps par soudaines mutations, ne plus ne moins que le fer[2] que lon trempe : car lors qu'il[3] est bien rompu & foulé de travaux, ils le vont fondre & dissoudre en voluptez excessives & demesurées, puis tout soudain, lors qu'il est tout fondu & affoibly du plaisir de Venus, ou d'avoir bien beu, ils le vous tirent ou aux travaux du palais, ou de la court, à la solicitation de quelque affaire de grande importance, ayant besoing de chaude & vehemente poursuitte. Le philosophe Heraclitus estant tombé en une maladie d'hydropisie, disoit à son medecin, qu'il feist d'une grande pluye une grande secheresse : Les hommes aussi font ordinairement de grandes & lourdes fautes, quand ils baillent leurs corps à fondre, & à lascher aux voluptez, lors qu'ils sont bien las, recreus, & foulez de labeur : & puis de rechef les roidissent & retendent au contraire : car la nature ne desire,

[1] Fatiguent.... Affoler, causer dommage, nuire.

[2] Fer rouge.

[3] Lorsque le corps.

ny ne demande point ce ſoudain changement, ains eſt l'incontinence & laſcheté de l'ame, qui ſe laiſſe deſordonneement aller aux plaiſirs & voluptez, au ſortir des laborieux exercices, ainſi comme font ordinairement les gens de marine, qui ſoudainement après les voluptez ſe rejettent de rechef à la pourſuitte du gaing, & à penſer à leurs affaires, ne donnans pas loiſir à la nature de jouir du repos, & de la quoye tranquillité [1], dont elle a beſoing, ains l'en jettent incontinent dehors, & la mettent ſans deſſus deſſoubs par le moyen de ceſte inegalité :

LIII. Mais les hommes adviſez ſe gardent bien de donner des voluptez à leur corps, lors qu'il eſt rompu de travail, car ils n'en ont que faire : & les meſpriſent, ou ne s'en ſouvienent du tout point, ayans tousjours l'eſprit tendu à la conſideration de l'honeſteté & beauté de la choſe qu'ils ont envie de faire [2], amor-

[1] M. de Voltaire, diſcours IV, *de la Modération*, dit très bien :

« Tout vouloir eſt d'un fou, l'excès eſt ſon partage.
» La modération eſt le tréſor du ſage ».

[2] Voilà donc l'utilité du travail : c'eſt de ſouſtraire l'homme à l'empire des paſſions, en l'attachant par goût à la recherche de la vérité, & à l'étude du vrai beau. D'après cette réflexion il eſt aiſé de conclure que le précepte du travail, qui eſt de la

tiſſans toute aiſe & toute ſolicitude de leur ame par autres cupiditez : comme lon trouve eſcript qu'Epaminondas dit en jouant, d'un fort homme de bien & vaillant, qui mourut en ſon lict de maladie, environ le temps de la guerre Leuctrique : « ô Hercules, comment a ceſt homme » eu loiſir de mourir entre tant d'affaires ! autant en pourroit on dire à la verité d'un perſonnage qui auroit en main quelque grand affaire, en matiere de gouvernement, ou bien quelque traitté de philoſophie, Comment un tel homme pourroit il avoir loiſir ou de s'enyvrer, ou de gourmander, ou de paillarder ? mais les ſages quand ils ſont hors d'affaires, ils mettent alors leurs corps en repos, les deſchargent de travaux inutiles, & encore plus de voluptez ſuperflues & non neceſſaires, les fuyans comme choſe ennemie & contraire à la nature.

LIV Il me ſouvient d'avoir entendu que Tibere Cæſar ſouloit dire, que l'homme qui a ſoixante ans [1] paſſez merite d'eſtre mocqué, quand il tend la main au medecin pour ſe faire taſter le pouls : quant à moy je treuve ce dire là un peu trop crud, mais bien me ſemble il

plus grande conſéquence pour tout le monde, l'eſt ſur-tout pour les tempéramens ardens & pour les ames ſenſibles.

[1] Liſez : *trente ans*, Sueton. *in Tiber.* 68, & Tacit. Annal. VI, 46. Voyez les Obſervations.

veritable, qu'il faut qu'un chascun cognoisse les particularitez de son pouls, pour ce qu'il y a beaucoup de diversitez en un chascun de nous, & qu'il ne soit point ignorant de la particuliere complexion de son corps, tant en chaleur, qu'en secheresse, & quelles choses luy font bien, & quelles choses luy font mal, quand il en use.

LV. Car celùy là ne se sent pas soy-mesme, & demeure sourd & aveugle, comme en un corps emprunté, qui veult apprendre ces particularitez là d'un autre que de luy mesme, & qui va demandant au medecin, s'il se treuve mieux en esté qu'en hyver, & s'il prend plus aiseement les choses seches que les humides, & s'il a naturellement le pouls fort ou foible, hasté ou lent[1] : car ce sont choses utiles à sçavoir, & aisées à apprendre, d'autant que nous le pouvons esprouver à toute heure, veu qu'il est tousjours quant & nous.

LVI. Aussi fault il cognoistre entre les viandes & entre les breuvages, plus tost ceux qui sont bons à nostre estomac, que ceux qui sont plaisans à la langue, & sçavoir par experience cela qui fait bien à l'estomac, plus tost que cela qui l'offense : & ce qui trouble & empesche

[1] Voyez les Observations.

la concoction, plus tost que ce qui est agreable, & qui charouille le goust : car demander au medecin quelle chose est facile à digerer, & quelle ne l'est pas, & quelle chose lasche le ventre, & quelle le restrainct, cela me semble aussi laid, que de luy demander que c'est qui est amer, & que c'est qui est doux, ou brusque & austere [1].

LVII. Et toutefois nous en voions plusieurs qui sçavent bien reprendre les cuisiniers, quand ils ont fait un potage ou une saulse trop doulce, ou trop aigre, ou trop sallée, & ne discernent pas ce qui estant mis dedans leur corps ne leur fera point de mal, ou leur sera profitable : tellement que bien peu souvent il y a faulte, que

[1] On ne devroit répondre à de pareilles questions qu'avec ce ton d'ironie & de persiflage, que M. de la Bruyere a si bien saisi dans la consultation qu'on prétend avoir été donnée à Madame de Montespan par un médecin, aux eaux de Bourbon, où elle alloit souvent pour des maladies imaginaires. « Irène dit qu'elle » est le soir sans appétit : l'Esculape lui ordonne de dîner » peu. Elle ajoute qu'elle est » sujette à des insomnies, & il » lui prescrit de n'être au lit » que pendant la nuit. Elle dit » qu'elle est pesante, & demande le remede : l'oracle lui » répond qu'elle doit se lever » avant midi, & quelquefois se » servir de ses jambes pour marcher. Le vin m'incommode, dit » Irène : buvez de l'eau, dit Esculape. J'ai des indigestions;... » faites diéte : ma vue s'affoiblit;... » prenez des lunettes : je m'affoiblis moi-même ;... c'est que » vous vieillissez. Mais quel » moyen de guérir de cette langueur ?... le plus court, Irène, » c'est de mourir ». Caracteres de la Bruyere, Chap. XI, de l'homme.

leur potage ne ſoit bien aſſaiſonné : & au contraire, par ne vouloir bien aſſaiſonner tout leur corps, ains le desbaucher tous les jours, ils donnent beaucoup d'affaires aux medecins : car ils ne jugent pas le potage eſtre le meilleur, qui eſt le plus doux, ains y meſlent pluſieurs jus, aigres, ou verds, pour luy donner un peu de pointe [1] : & à l'oppoſite ils fourrent dedans leurs corps toutes les douceurs des voluptez juſques à cœur ſaoul, ignorans ou bien ne ſe ſouvenans pas, que la nature attache tousjours aux choſes qui ſont utiles & ſalubres, un plaiſir non mixtionné de deſplaiſir, & dont on ne ſe repent jamais : mais auſſi faut il avoir en memoire les choſes qui ſont propres & convenables au corps, ou contraires aux mutations des ſaiſons de l'an, & autres qualitez & proprietez de l'air, pour ſçavoir accommoder proprement à une chaſcune ſaiſon ſa maniere de vivre [2].

LVIII. Au reſte quant aux inconveniens procedans de chicheté, ou d'avarice & ardeur de gaigner, à la ſaiſon que lon ſerre les fruicts, pour les loger & garder à force de veiller, de courir & tracaſſer çà & là, ils ſont paroir

[1] « Un potage de ſanté bien » naturel, qui ne ſera ni trop, ni » trop peu fait, ni trop con» ſommé, ſe doit préférer pour » un ordinaire à tous les autres, » tant par la juſteſſe de ſon goût » que par l'utilité de ſon uſage ». S. Evremond.

[2] Voyez les Obſervations.

au dehors les vices & les tares qui ſont au dedans du corps : mais il ne faut pas craindre que tels accidents advienent aux perſonnes doctes & ſtudieuſes, ny à gens d'eſtat & d'honneur, auſquels principalement s'adreſſe ce diſcours.

LIX. Mais il faut qu'eux prennent garde, & fuyent une autre ſorte de chicheté & d'avarice, en matiere d'eſtude & de lettres, laquelle fait qu'ils mettent en nonchaloir, & n'ont aucun eſgard à leurs pauvres corps, qui bien ſouvent n'en peuvent plus, tant ils les ont travaillez : & neantmoins ne leur pardonnent point encore, ains les contraignent de faire à l'envy, (eux qui ſont freſles & mortels), de l'entendement & de l'eſprit qui eſt immortel, & ce qui eſt terreſtre, venu de la terre, à l'envy de ce qui eſt celeſte. Et puis [1] le bœuf dit au chameau ſon compagnon au ſervice d'un meſme maiſtre, « Tu ne me veux pas maintenant ſoulager » d'une partie de ma charge, mais bien toſt tu » porteras tout ce que je porte, & moy avecques » davantage ». Comme il advint par la mort du bœuf, qui demoura ſoubs le faix. Ainſi en

[1] Et puis il arrive ce que nous liſons dans la fable du Bœuf & du Chameau : le Bœuf dit... On trouve cette même fable ſous d'autres noms dans Eſope, *fab.* CXXV, & dans la Fontaine, L. VI, fab. 16, *le Cheval & l'Ane.*

prent il à l'ame, qui ne veut pas donner au pauvre corps las & recreu, un peu de relaſche & de repos : car peu après il luy ſurvient une fiebvre, ou un mal de teſte, avec un esblouiſſement d'yeux, qui la contrainct de quitter & abandonner livres, lettres & eſtudes, & eſt finablement forcée de languir, & demourer au lict malade quant & luy.

LX. Parquoy Platon nous admoneſtoit ſagement, de ne remuer & n'exercer point le corps ſans l'ame, ny l'ame auſſi ſans le corps, ains les conduire egalement tous deux, comme une coupple de chevaux attelez à un meſme timon enſemble, attendu que le corps beſongne & travaille quant & l'ame, au moyen dequoy il en faut avoir un très grand ſoing, & luy rendre le traictement qui luy appartient, à fin de luy entretenir la belle, bonne, & deſirable ſanté [1],

[1] M. de Fontenelles avoit bien compris toute l'importance de ce précepte. « A peine ce grand » perſonnage a-t-il vu le jour, » qu'il ſemble prêt de rentrer » dans le néant, il parvient cependant à ſa centieme année, » quoiqu'il eût paru ne devoir » pas reſpirer une heure. Il dut » cette longue vie à l'accord harmonieux de ſon corps avec ſon » ame. Dès ſa premiere jeuneſſe, » il ſe fit une habitude d'épargner » à ſes organes tout ce qui pouvoit les altérer. Son ame, que » le repos du corps conſpiroit à » maintenir dans une aſſiette paiſible, évita toutes les paſſions » tumultueuſes; la haine ou la » colère lui euſſent trop coûté : » ſourd aux critiques, il étoit » cependant ſenſible à la louange, » qu'il goûtoit avec plaiſir ſans » en être enivré; habituellement » gai, il a ſu s'affliger ſans trouble : jamais il n'a ri ni pleuré

ſachans que le plus grand & le plus ſingulier bien qui en procede, c'eſt, que l'un ne l'autre à faute de bonne diſpoſition n'eſt empeſché de cognoiſtre la vertu, & d'en uſer, tant en lettres comme ès actions de la vie humaine [1].

» avec excès. *C'étoit*, dit M. le » Beau, *un vaſe d'une matiere fine » & d'un ouvrage délicat, que la » nature avoit placé au milieu de » la France pour l'ornement de » ſon ſiecle, & qui ſubſiſta long- » temps ſans aucun dommage, » parce qu'il ne changeoit pas de » place, ou qu'il n'étoit remué » qu'avec précaution.* Cette lu- » miere des Académies s'éteignit » ſans effort, le 9 Janvier 1757, » après avoir été près d'un ſiecle » entier, un prodige de ſanté, » d'eſprit, d'égalité d'ame & » de connoiſſances ». Mémoires de Trévoux. Vol. de Juin 1762, p. 1376.

[1] Tout ce traité ſur la ſanté ſe réduit donc à ces trois grands principes : USER D'UN RÉGIME MODÉRÉ, S'ABSTENIR DE REMÈDES ET TEMPÉRER SES PASSIONS. « Vous ne » ſauriez avoir trop d'attention » pour le régime ; trop de pré- » caution contre les remedes, » dit S. Evremond. Le régime » entretient la ſanté & les plai- » ſirs : les remedes ſont des » maux préſens, dans une vue » aſſez incertaine du bien à ve- » nir ». T. IV, p. 76. « La ſa- » geſſe humaine ou la route du » vrai bonheur, ſuivant la re- » marque judicieuſe de J. J. » Rouſſeau, conſiſte à diminuer » l'excès de ſes deſirs ſur ſes fa- » cultés, & à mettre en égalité » parfaite la puiſſance & la vo- » lonté.... Plus l'homme eſt reſté » près de ſa condition naturelle, » plus la différence de ſes facultés » à ſes deſirs eſt petite, & moins » il eſt éloigné d'être heureux ». Cité par M. l'abbé de Gourcy, dans ſon *Eſſai ſur le bonheur*, p. 65.

OBSERVATIONS

OBSERVATIONS

SUR LE TRAITÉ DE LA SANTÉ,

Par M. F. N. SIMONET, *Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris.*

CHAP. II, pag. *6*. L'entrée de ce dialogue eſt un monument de l'éternelle rivalité de la Philoſophie & de la Médecine. Moſchion félicite ſon interlocuteur d'avoir éconduit le médecin Glaucus qui ne demandoit qu'à *conférer & communiquer.* Du côté des médecins, Voyez Hippocrate & Gallien, *paſſim.*

L'hiſtorique de cette longue querelle, ſans ceſſe renouvellée par les philoſophes, fourniroit la matiere d'un mémoire curieux : & ſi on vouloit en rechercher les cauſes, on y verroit jouer un rôle à la *jalouſie de métier*, qui devoit naître entre deux ſciences qui affectent l'empire ſur l'homme, & ſe diſputent l'honneur de le gouverner. Chemin faiſant, on les verroit toutes deux éprouver le même ſort, lorſque toutes deux tombées en roture, elles furent bannies de Rome avec les eſclaves qui les exerçoient. On verroit une ſuite de traits de reſſemblance & de contrariété par leſquels elles s'uniſſent & ſe repouſſent : toutes deux ayant des écoles & des ſectes oppoſées, la médecine ayant ſes charlatans, la philoſophie, ſes ſophiſtes. Mais une des cauſes principales découle de leur nature & de leur but. La philoſophie qui alloit de la géométrie à la dialectique, de celle-ci à la muſique, à l'aſtronomie, &c. ſembloit avoir pour but de former l'eſprit, en le faiſant paſſer par toutes ces *diſciplines.* Courant par-tout armée de l'eſprit de ſyſtême, le but de ſes excurſions étoit moins de rap-

porter des vérités, que l'eſpoir & la prétention de la vérité, moins de cultiver aucune de ces ſciences, que de former un philoſophe : elle étoit par-tout, & n'étoit nulle part. La médecine plus ſtable, occupée d'un but important, à qui le rapide progrès des maladies ne laiſſoit pas de temps à perdre, voyoit avec peine cette hôteſſe incommode & *parliere*, entrer dans ſes domaines, y étaler ſon babil & ſes ſubtilités dialectiques. Hippocrate qui a réduit toute la médecine à l'obſervation, aſſez fort de ſon génie pour ſe paſſer des ſecours que vouloit lui donner la philoſophie, ou plutôt philoſophe lui-même, mais philoſophe pratique; Hippocrate dont le premier axiome eſt, *Vita brevis, ars longa; occaſio præceps, judicium difficile*, ne devoit pas être l'ami des philoſophes de ſon tems.

Mais ſi Hippocrate n'avoit pas beſoin des reſſources de la philoſophie, les hommes de ſa trempe ſont-ils aſſez communs, pour qu'on retranche de la médecine toutes les ſciences qui ornent, ſoutiennent & étendent l'eſprit ? L'art ſe ſuffit-il à lui-même ? Ou bien n'eſt-il pas à craindre qu'en lui ouvrant tant de routes, l'artiſte ne s'égare, ou même qu'on ne voie encore de prétendus bienfaiteurs du genre humain arriver par une de ces routes juſqu'à la médecine, pour y introduire les innovations les plus abſurdes & les plus dangereuſes ? Nous abandonnons ces queſtions à la ſagacité du lecteur.

Chap. IV, p. 7. Plutarque veut attirer ſon lecteur à l'étude de la médecine, & plus bas il veut que les *philoſophes diſcourent des choſes ſaines & malſaines, pour labourer en un champ commun avec les médecins.* Voilà les philoſophes confondus avec les médecins. Pour les premiers, on peut dire que quand leur curioſité philoſophique ſe bornera à développer éloquemment le danger des paſſions,

l'abus des jouissances, l'utilité de la tempérance & de la modération en tout, alors elle servira utilement la médecine. Si elle va jusqu'à donner les préceptes détaillés de l'hygiène, & qu'elle remplisse son but, le philosophe seroit médecin, & leur prééminence n'est plus qu'une question oiseuse. Sans ces conditions, on ne trouve plus dans les écrits des philosophes, lorsqu'ils traitent de la médecine, qu'absurdités & superstitions. Pline & Caton en fournissent la preuve. Chaque école de philosophie prescrivoit un régime à ses disciples. On connoît celui de Pythagore. Les orateurs, les acteurs de théâtre avoient aussi le leur, & quoiqu'ils fussent bien dirigés vers le but de ces professions, la médecine, qui ne connoît pas ces intérêts particuliers, trouveroit dans tous à reprendre; Gallien désapprouve hautement & même avec une sorte de colere le régime athlétique.

Chap. VI, pag. 8. Ce précepte que Zeuxippus avoit avancé *en jouant & non pas trop à certes*, & que Glaucus *alloit reprenant*, est pourtant un des trois auxquels Boerhaave réduisoit toute la médecine prophylactique : *la tête fraîche, le ventre libre & les pieds chauds;* car par le mot χεὶρ les Anciens entendoient la main & le pied qu'ils appelloient la grande main.

Ibid. Il n'est presque pas de profession qui, par ses habitudes propres, n'apporte ainsi quelqu'*accoutumance*, *usance* ou cause prédisposante à quelque maladie, ou affection morbifique. Voyez Ramazzini, *de Morbis artificum.*

On en peut dire autant de toute erreur de régime devenue habitude. Chacun doit donc se surveiller lui-même sur les dangers pour sa santé, auxquels son état ou son inclination l'expose, & corriger cette tendance par les préceptes de l'hygiène ou médecine prophylactique.

Il ſeroit trop long de détailler ici toutes les maladies auxquelles certaines profeſſions nous expoſent. Nous nous contenterons de remarquer que ſouvent on ne parvient à les guérir qu'en faiſant interrompre au malade l'exercice de ſa profeſſion, & que même quelquefois ce ſeul moyen ſuffit.

Mais ces *uſances* & *accoutumances* de Plutarque qui font partie de la ſéméïotique [1], deviennent bien plus intéreſſantes, ſi l'on veut y voir avec les médecins, des préſages certains de maladies annoncées de loin par des ſignes avant-coureurs. Ces ſignes, qui affectent peu la ſanté, ſont ordinairement négligés par des perſonnes d'ailleurs bien portantes, & ſouvent même ont fait donner aux médecins le nom de *prophêtes de malheur.* Sans craindre ce reproche, j'en rapporterai quelques exemples, dont chacun pourra faire l'application à quelque cas particulier, & qui réveilleront peut-être l'attention qu'on devroit avoir de conſulter les médecins ſur des faits qu'on regarde comme trop indifférens.

Les éternuemens fréquens & ſans cauſe bien connue, indiquent une diſpoſition aux maladies de poitrine; *morbum diuturnum portendunt*, dit Hippocrate.

La facilité à prendre le froid aux pieds, eſt un ſigne de débilité dans les viſcères.

La dilatation extraordinaire de la pupille eſt l'avant-coureur de la goutte ſereine.

Une voix fortement ſonante & comme creuſe dans un corps grêle, avertit de craindre la phtiſie pulmonaire.

Cette même maladie eſt quelquefois annoncée par des indices dont on croiroit devoir ſe féliciter. Tels ſont, des talens hors de l'ordre commun & trop brillans peut-être, un excellent appétit, l'aptitude héroïque aux plaiſirs de l'amour, &c.

[1] Doctrine des ſignes.

Les maladies du foie peuvent se prédire long-temps avant que le malade ressente aucune douleur à ce viscere par l'état de la peau grippée & comme enfoncée sur l'articulation des phalanges à la main droite.

La main gauche prédit de même pour la rate. Toutes les deux, ainsi que les bras, prédisent aussi pour la poitrine & les deux viscères auxiliaires de la digestion, quand on veut les observer.

Ces exemples que nous avons pris au hazard pourroient se multiplier à l'infini. Ce que nous en avons rapporté suffira pour appuyer un avis que nous avons cru utile.

Chap. VII. pag. 9. Les Anciens qui dans leur pratique médicale, usoient plus que les Modernes, des grands moyens naturels de la diète & de la gymnastique, auxquels nous avons substitué trop de petites formules pharmaceutiques, faisoient faire usage à leurs malades des chairs de différens animaux, suivant l'indication, dans les maladies qu'ils appelloient *totius substantiæ*.

Sur ces différens exercices de la gymnastique, dont les principaux étoient la lutte, la promenade au soleil ou *apricatio*, la lecture à haute voix, *lectio clarâ voce*, les routes faites dans des voitures un peu rudes, *vectio in rheda*, &c. On peut consulter le savant Traité de Mercurialis : *de Gymnasticâ veterum*.

Chap. VIII, pag. 12. Ce précepte est d'un philosophe ami de l'homme, & ne peut qu'être approuvé par la médecine, qui même conseille de passer quelquefois les bornes ordinaires, soit à table, soit dans les exercices; parce qu'il est utile de développer de tems en tems toutes ses forces qui par-là s'augmentent en donnant au corps un plus puissant équilibre, & à l'ame plus d'assurance contre les dangers d'une occasion de contrainte.

M. de Buffon prétend qu'on ne peut jouir de toute sa santé qu'en portant sans cesse jusqu'au plus haut degré l'énergie de toutes les fonctions, prenant par exemple autant d'alimens que l'estomac en peut contenir, s'exerçant en tout genre aussi long-tems & aussi violemment que les forces le permettent. Nous convenons que cette maniere de vivre peut donner à celui qui l'adopteroit toute la force qu'il peut avoir ; mais s'accorde-t-elle avec les devoirs de la société ? N'est-il pas dangereux de la conseiller à l'homme toujours porté aux excès, & qui a une pente si forte à mettre l'abus à côté de la jouissance ? N'est-ce pas l'exposer à vivre moins long-tems pour vivre plus fortement ?

Chap. XIV, page 18. On appelle *sorbet*, la liqueur dont la congellation artificielle forme les glaces. C'est ordinairement le suc exprimé des fruits, le chocolat, la crême, la limonade, & toutes les especes de boissons agréables ; car on peut faire des glaces avec toutes les matieres qui peuvent servir de breuvage. La sorbetiere est un vase cylindrique & arrondi par son extrémité : il est fait d'étain battu très-mince, l'anse arrondie qu'il porte à son extrémité, sert à lui donner un mouvement de rotation très-rapide dans un mélange de sel & de glace pilée : la liqueur se prend en glace, & tout l'art consiste à briser sans cesse par des secousses répétées, d'où résulte une crystallisation confuse. Au reste pour la manipulation, on peut consulter l'art du distillateur par M. du Buisson.

Les fruits dont on veut faire des glaces doivent être choisis dans un état aussi sain que si on vouloit les manger. On doit aussi garder une mesure dans la quantité. C'est à quoi ne paroissent pas penser ceux qui s'amusant à sucer la fraîcheur agréable des glaces, s'emplissent l'esto-

mac d'une quantité indigeste de sucs de fruits mal choisis. (*Voyez l'article* Glace *de l'Encyclopédie*).

Chap. XVIII, page 25. C'étoit-là l'épicuréïsme dont Plutarque n'étoit point partisan. Un de ses Traités est même dirigé contre Epicure. Cicéron n'en étoit pas plus ami. Mais en ne prenant dans cette doctrine que ce qui nous regarde nous voyons qu'elle annonce que « La nature » est ennemie de la douleur; que cette mere commune » nous conduit à son but par le plaisir ; qu'il faut user » des voluptés comme de choses nécessaires ; mais qu'il » y faut de la tempérance pour éviter la douleur qui est » la suite de tout excès, & se tenir éloigné des affaires » publiques ».

C'étoit probablement cette derniere maxime qui avoit indisposé Plutarque & Cicéron. Ces esprits républicains ne pouvoient souffrir cette indifférence pour la chose publique.

« On a calomnié l'épicuréïsme sur la foi des stoïciens, » qui n'outroient que les choses dans lesquelles il y a de la » grandeur, comme le mépris de la mort, des richesses & » de la volupté », dit Montesquieu, mais qui enfin les outroient. Horace si fécond en traits, d'une raillerie fine & piquante; mais qu'il est si difficile de citer en morale, parce qu'en courtisan adroit il ne se montre pas, & fait presque toujours lancer par un autre le trait qui déchire; Horace, qui, en mettant aux prises le vicieux & l'honnête homme, le sot & l'homme d'esprit, cache sa véritable pensée dans les détours incertains du dialogisme, sans qu'on puisse toujours bien reconnoître aux dépens de qui son insouciante philosophie a voulu s'égayer; Horace, dis-je, a fait tort à l'épicuréïsme par ce mot tant de fois cité : *epicuri de grege porcum*. On a cru qu'Epicure enseignoit aux hommes à faire consister le souverain bien

F 4

dans la volupté; & c'eſt pourtant de lui que l'auſtere Juvenal emprunte cette maxime :

Sperne voluptates, nocet empta dolore voluptas.

Il me ſemble que cette doctrine avoit pour but: *Uſez, n'abuſez point.* Comme Plutarque le fait entendre ici lui-même, elle prêchoit la volupté & la tempérance : CETTE VOLUPTÉ qui fit ſi long-tems l'ame de la Grece, qu'Epicure donnoit en partage aux dieux, dont ſon diſciple Lucrece a fait le principe actif de l'Univers, qu'il regardoit comme le ſeul gage de l'attachement à la vie : *nec nova vivendo procuditur ulla voluptas*, dit-il, à la vieilleſſe pour lui apprendre à mourir : CETTE TEMPÉRANCE dont cette même Grèce offre de ſi beaux modeles, à laquelle Lucrece veut nous ramener par les peintures effrayantes du délire de l'amour & de la fureur aveugle de ſes tranſports .... Concluons que ſi nous voulons en croire cette philoſophie, nous ne nous refuſerons point les plaiſirs, & que nous ſerons tempérans pour l'intérêt même de nos voluptés : *voluptates commendat rarior uſus.*

Ibid. (Lettres de Pline de la traduction de Sacy, édit. in-4°, de 1722, p. 236.

LETTRE XXVI A MAXIMUS). « Ces jours » paſſés, la maladie d'un de mes amis me fit faire cette » réflexion, que nous ſommes fort gens de bien quand nous » ſommes malades. Car quel eſt le malade que l'avarice ou » l'ambition tourmente ? Il n'eſt plus enyvré d'amour, » entêté d'honneurs ; il néglige le bien, & compte tou- » jours avoir aſſez du peu qu'il ſe voit ſur le point de quit- » ter. Il croit des dieux, & il ſe ſouvient qu'il eſt homme ; » il n'envie, il n'admire, il ne mépriſe la fortune de per- » ſonne. Les médiſances ne lui font ni impreſſion, ni

» plaisir ; toute son imagination n'est occupée que de » bains & de fontaines.

» Tout ce qu'il se propose (s'il peut en échapper), c'est » de mener à l'avenir une vie douce & tranquille, une » vie innocente & heureuse. Je puis donc vous faire ici à » tous deux, en peu de mots, une leçon dont les philoso-» phes font des volumes entiers. Persévérons à être tels » pendant la santé que nous nous proposons de devenir » quand nous sommes malades. Adieu ».

Mais ce qui prouve encore plus démonstrativement la proposition de Plutarque, c'est l'exemple d'un des plus grands philosophes du dernier siecle (Pascal). « L'accroissement des maux de Pascal commença par un horrible » mal de dents, qui lui ôtoit presque entiérement le som-» meil. Durant l'une de ses longues veilles, le souvenir de » quelques problêmes touchant la *roulette*, vint travailler » son génie mathématique. Il avoit renoncé depuis long-» tems aux sciences purement humaines ; mais la beauté de » ces problêmes, & la nécessité de faire quelque diver-» sion à ses douleurs par une forte application, le plonge-» rent insensiblement dans une recherche qu'il poussa si » loin, qu'aujourd'hui même les découvertes qu'il y fit » sont comptées parmi les plus grands efforts de l'esprit » humain.

» Dans les dernieres années de sa vie, il profitoit » des courts intervalles où il lui restoit quelque liberté » d'esprit, pour s'occuper de son ouvrage touchant la » religion ; il écrivoit ses pensées sur les premiers mor-» ceaux de papier qui lui tomboient sous la main ; ou » bien, quand il ne pouvoit pas tenir lui-même la plume, » il les dictoit à un domestique intelligent. Ces fragmens » furent recueillis après sa mort, & on y trouve des pen-» sées d'une profondeur & d'une éloquence inimitable ».

(Discours sur la vie & les ouvrages de Pascal, pag. 71 & 85, tome 1, la Haye 1779).

Chap. XXVII, page 42. Plutarque appelle *superfluités*, des résidus de matieres nourricieres non assimilées. L'intempérance dans le manger, soit dans la quantité, soit par la qualité trop nourrissante des viandes, est la cause des crudités & indigestions, & le foyer de beaucoup de maladies, *la pléthore humorale, la cachexie, les obstructions dans les viscères & les fievres de divers genres, dont chaque viscère est la source, la fievre maligne*, qui le plus souvent est dûe à une suite de mauvaises digestions & mille autres indispositions dont le caractere est déterminé par des causes diverses pour chaque sujet, sont toutes la suite & la punition de l'intempérance. Si le vice étoit toujours dans les premieres voies, un léger purgatif suffiroit pour corriger l'erreur de régime. Mais l'ouvrage de la digestion ne s'arrête pas toujours-là, quelqu'une des autres coctions peut porter la peine. C'est au Médecin, à qui l'expérience donne le fil qui le guide dans ces routes si multipliées, d'y apporter le remede convenable. Le plus efficace étant toujours la diète ou abstinence, c'est aussi le meilleur préservatif des maux qui sont la suite de l'intempérance.

Chap. XXVIII, *Ibid.* La semence la plus précieuse de toutes nos humeurs, est un écoulement de toutes les parties du corps, & la portion la plus élaborée & comme la fleur de la lymphe nourriciere. Par son séjour dans les vésicules séminales, elle acquiert encore une perfection qu'elle doit à l'énergie des parties contenantes, & à l'orgasme qu'excitent en elle les esprits animaux appellés par les desirs vénériens. Dans cet état si on continue encore de la conserver, sa consistence augmente ; devenue chaude,

active, imprégnée de feu & de fluide vital elle éveille le besoin du coït. Alors la nature donne elle-même le signal du plaisir, alors les embrassemens sont voluptueux & féconds, & l'acte vénérien, si dangereux quand il est trop répété, est aussi salutaire qu'il est impérieusement commandé par le besoin : *coitus rarius corpus excitat, frequens solvit.* Celse.

De ces vives secousses, de ces irradiations voluptueuses, peut-être aussi du mélange des humeurs des deux sexes qui trouvent l'une pour l'autre un ferment nécessaire dans le coït, la matiere séminale reçoit un nouveau degré de force & d'activité. La semence ainsi caractérisée, devient, si elle est encore retenue, une source de vigueur & de santé. Reportée dans le sang, sinon en substance, du moins quant à cette partie qu'on a appellée *aura seminalis, & spiritus volatilis hircinus*, elle lui rend avec usure les parties balsamiques dont il s'étoit dépouillé pour la former. Les solides stimulés par cet esprit actif ont des oscillations plus fortes, & tous nos fluides s'enrichissent des émanations de ce parfum animal. Une santé ferme & constante ; la jeunesse prolongée, le *robur vegetum* conservé plus long-tems, les maladies plus rares ou plus faciles à guérir, & même des plaisirs mieux goûtés seront le fruit des privations que nous aurons su nous imposer :

> . . . *Non ulla magis vires industria firmat*
> *Quàm Venerem, & cæci stimulos avertere amoris.*
> Virgil. Geörg.

Pour le danger des émissions de semence trop fréquentes, voyez le tableau qu'en a fait l'*Onanisme.*

Mais la continence extrême a aussi ses inconvéniens. Afin de garder un juste milieu, souvenons-nous qu'il est un usage prudent des plaisirs, & qu'il ne faut jamais préve-

nir le besoin. Fuyons ces voluptés *qui descendent de l'ame au corps*, comme dit notre auteur; attendons dans le silence des passions, que la nature ait parlé, & jusqu'à ce qu'elle ait fait entendre sa voix, évitons tout ce qui peut allumer des desirs.

> *Sed fugitare decet simulachra & pabula amoris*
> *Absterrere sibi.*
>
> Lucret.

Chap. XXIX, page 43. L'état des dents peut servir à juger de la qualité des eaux: ainsi dans un pays dont les habitans auroient tous les dents gâtées, on pourroit conclure que les eaux qu'ils boivent sont mal-saines. Mais comme l'eau de la mer répugne à boire, on ne conçoit pas comment elle pourroit être bonne pour les dents, à moins que ce ne fût en l'employant à se laver la bouche, qualité qu'elle devroit au sel marin & à la petite quantité de sel de Glauber qu'elle tient en dissolution & qui la rendent détersive.

Chap. XXX, page 46. Les frictions dont les Anciens faisoient un très-grand usage, (Voyez Galien, *de Sanitate tuendâ*) s'emploient ou comme remede, ou pour l'entretien de la santé.

Les frictions sont séches ou humides. Les frictions séches se pratiquent avec des étoffes de laine, des brosses douces ou même la main nue. On les distingue en friction légere, friction de moyenne force & friction très-forte. La friction légere n'a presque aucun effet. La friction moyenne attire le sang dans la partie frottée, met le genre nerveux en oscillation & est propre à favoriser la nutrition du membre qui essuie cette opération. Cette sorte de friction est très-salutaire à ceux qui ne peuvent point prendre d'exercice. Ainsi c'est une très-bonne pratique

que celle des perſonnes qui ſe font frotter tout le corps avec ce qu'on appelle les broſſes d'Angleterre.

La friction très-forte digere, atténue & dépouille. Elle eſt utile dans les engorgemens ſéreux & lymphatiques, & eſt très-propre à occaſionner une révulſion, ou lorſqu'on veut rappeller à la peau les humeurs répercutées.

Les frictions ſéches ont encore plus d'effet, ſi pour les pratiquer on ſe ſert d'étoffes de laine chauffées & parfumées de la vapeur du ſuccin ou de toute autre ſubſtance aromatique, ſelon la volonté du médecin.

Les frictions humides, graſſes ou onctueuſes, ſe pratiquent avec des corps gras ou aromatiques.

Les Anciens employoient ces dernieres au ſortir des bains dans la vue de modérer l'excès de la tranſpiration, & quelquefois même avant le bain. Aujourd'hui elles ne ſervent qu'à introduire dans le corps quelques ſubſtances médicamenteuſes, comme dans les frictions mercurielles, ou lorſqu'on applique quelque onguent aromatique ou diſcuſſif ſur des foulures ou des engorgemens. (*Voyez dans l'Encyclopédie un excellent morceau ſur les* frictions).

Chap. XXXIII, pag. 49. On peut voir dans le Traité de Mercurialis *de Gymnaſticâ veterum*, le détail des différentes opérations qui accompagnoient l'uſage des bains. Elles conſiſtoient en frictions faites avec des étoffes rudes ou moëlleuſes, avec la main ſéche ou huilée, à racler la peau avec des couteaux courbes en latin *ſtrigiles*, faits d'yvoire ou d'un métal particulier, à *maſſer* ou pétrir les membres & toutes les articulations pour leur donner de la ſoupleſſe; la fonction de ceux qu'on appelloit *aliptæ* ou *reunctores*, étoit d'oindre le corps de pommades aromatiques avant ou après le bain, leur effet étoit de modérer l'exceſſive tranſpiration que pouvoient cauſer les bains & les frictions.

Toute cette gymnaſtique & les effets ſalutaires qu'elle produiſoit ſont perdus pour nous. Ce n'eſt point ici le lieu, & il n'eſt peut-être pas encore tems d'examiner ce qu'on gagneroit à en rétablir l'uſage, auquel le linge, dont nous nous enveloppons jour & nuit, ne ſupplée qu'imparfaitement. La différence du climat, un ſyſtême de vie différent en tout genre, l'induſtrie bornée à préſent aux mains, quand les Anciens au contraire cherchoient par toutes ſortes de moyens à rendre tout le corps agile & robuſte, le trop de tems que ces exercices conſumeroient, & bien des cauſes morales devroient être peſées mûrement & modifier l'application qu'on pourroit faire du ſyſtême de l'ancienne gymnaſtique à nos tems modernes.

En attendant, les bains de toute eſpece que nous voyons s'établir à Paris, nous donnent lieu d'eſpérer que la médecine s'enrichira de ceux de ces moyens qui ſont les plus propres au rétabliſſement de la ſanté.

La meilleure maniere de les prendre, eſt d'y joindre l'exercice de la *natation*. Les mouvemens vifs & preſſés du nageur, appliquent l'eau plus fortement à la ſuperficie du corps, & la force de cet exercice ouvrant les pores, & raréfiant le ſang, le met en état d'abſorber la quantité du fluide aqueux dont il a beſoin pour ſe rafraîchir. Ceux qui ne ſavent point nager feront bien de ſe remuer & de plonger de tems en tems. J'ai remarqué que les parties du corps qui, pendant le bain, étoient reſtées à ſec & expoſées à l'air, acquéroient par-là une qualité abſorbante, qui les rendoit l'hiver ſuivant, le ſiege des rhumes & des catharres.

Nous allons mettre ici ſous les yeux de nos lecteurs la deſcription des bains d'Egypte, par M. Savary, LETTRES SUR L'EGYPTE, Lett. XI, p. 124 & ſuivantes.

« Les bains chauds, Monſieur, connus dès la plus » haute antiquité, & célébrés par Homère, le peintre

» des mœurs de ſon tems, ont conſervé dans l'Egypte » leur agrément & leur ſalubrité. Le beſoin d'être propre » dans un climat où l'on tranſpire abondamment, les a » rendus néceſſaires ; le bien aiſe qu'ils procurent, en con- » ſerve l'uſage ; Mahomet qui connoiſſoit leur utilité en » a fait un précepte. La plupart des voyageurs les ont dé- » crits ſuperficiellement. L'habitude où je ſuis d'y aller » m'ayant donné le loiſir de les examiner avec attention, » j'entrerai dans tous les détails propres à vous les faire » bien connoître.

« Le premier appartement que l'on trouve en allant » au bain, eſt une grande ſalle qui s'élève en forme de » rotonde. Elle eſt ouverte au ſommet, afin que l'air pur » y circule librement. Une large eſtrade couverte d'un » tapis, & diviſée en compartimens, régne à l'entour, » c'eſt-là que l'on dépoſe ſes vêtemens. Au milieu de » l'édifice, un jet d'eau qui jaillit d'un baſſin récrée » agréablement la vue.

» Quand on eſt deshabillé, on ſe ceint les reins d'une » ſerviette, on prend des ſandales, & l'on entre dans une » allée étroite où la chaleur commence à ſe faire ſentir. » La porte ſe referme ; à vingt pas on en ouvre une » ſeconde, & l'on ſuit une allée qui forme un angle » droit avec la premiere. La chaleur augmente ; ceux qui » craignent de s'expoſer ſubitement à une plus forte doſe, » s'arrêtent dans une ſalle de marbre qui précède le bain, » proprement dit. Ce bain eſt un appartement ſpacieux & » voûté. Il eſt pavé & revêtu de marbre, quatre cabinets » l'environnent. La vapeur ſans ceſſe renaiſſante d'une » fontaine & d'un baſſin d'eau chaude, s'y mêle aux » parfums qu'on y brûle. Les perſonnes qui prennent le » bain, ſont couchées ſur un drap étendu, ont la tête » appuyée ſur un petit couſſin, & ſe mettent librement

» dans toutes les poſtures qui leur conviennent. Cependant » un nuage de vapeurs odorantes les enveloppe & pénètre » dans tous les pores.

» Lorſque l'on a repoſé quelque temps, qu'une douce » moiteur s'eſt répandue dans tout le corps, un ſerviteur » vient, vous preſſe mollement, vous retourne; & quand » les membres ſont devenus ſouples & flexibles, il fait » craquer les jointures ſans effort. Il maſſe & ſemble » pétrir la chair ſans que l'on éprouve la plus légère » douleur.

» Cette opération finie, il s'arme d'un gant d'étoffe, » & vous frotte longtemps. Pendant ce travail, il détache » du corps du patient tout en nage, des eſpèces d'écailles, » & enlève juſqu'aux ſaletés imperceptibles qui bouchent » les pores. La peau devient douce & unie comme le » ſatin. Il vous conduit enſuite dans un cabinet, vous » verſe de l'écume de ſavon parfumé, & ſe retire.

» Le cabinet où l'on a été conduit offre un baſſin » avec deux robinets, l'un pour l'eau froide & l'autre » pour l'eau chaude. On s'y lave ſoi-même, bientôt » le ſerviteur revient avec une pomade épilatoire, qui » dans un inſtant & ſans la plus legère douleur, fait » tomber le poil aux endroits où on l'applique.

» Quand on eſt bien lavé, bien purifié, on s'enveloppe » de linges chauds, & l'on ſuit le guide à travers les » détours qui conduiſent à l'appartement extérieur. Ce » paſſage inſenſible du chaud au froid empêche qu'on » en ſoit incommodé. Arrivé ſur l'eſtrade on trouve un » lit préparé; à peine y eſt-on couché qu'un enfant vient » preſſer de ſes doigts délicats toutes les parties du corps, » afin de les ſécher parfaitement. On change une ſeconde » fois de linge, & l'enfant rape legèrement avec la pierre » ponce les calus des pieds. Il apporte la pipe & le caffé moka.

» Tels

» Tels ſont, Monſieur, les bains [1] dont les Anciens » recommandoient ſi fort l'uſage, & dont les Egyptiens » font encore leurs délices. C'eſt-là qu'ils préviennent ou » font diſparoître les rhumatiſmes, les catarres, & les » maladies de la peau qui ont pour principe le défaut » de tranſpiration. C'eſt là qu'ils guériſſent radicalement » ce mal funeſte qui attaque les ſources de la génération, » & dont le remede eſt ſi dangereux en Europe [2]. C'eſt-là » qu'ils ſe défont du mal-aiſe ſi ordinaire aux autres » nations, qui n'ont pas autant de ſoin d'entretenir la » propreté de leurs corps ».

Chap. XXXV, p. 51. Le fromage, obſerve M. Lémery, eſt la partie du lait la plus groſſiere & la plus compacte : il nourrit beaucoup. On ne doit cependant pas l'exclure tout-à-fait des tables, quand il n'eſt ni trop vieux, ni trop nouveau : il produit même de bons effets, étant pris en petite quantité, ſuivant ce proverbe latin,

Caſeus ille bonus quem dat avara manus.

Traité des alimens. Troiſieme édit. p. 100.

Quant aux œufs durs, ils ſont toujours d'une très-difficile digeſtion. L'œuf pour procurer les bons effets

[1] Un bain avec toutes ces préparations me coûtoit trois livres. Les gens du peuple ne font pas tant de façons : ils vont ſimplement ſuer dans l'étuve, ſe lavent eux-mêmes, & donnent trois ou quatre ſols en ſortant.

[2] « M. de Tournefort qui avoit » pris des bains de vapeurs à » Conſtantinople, où l'on eſt bien » moins recherché qu'au grand » Caire, penſe qu'ils nuiſent à » la poitrine. C'eſt une erreur » qu'une plus longue habitude lui » eut fait reconnoître. Il n'eſt » point de peuple qui en faſſe un » plus fréquent uſage que les » Egyptiens, & il n'en eſt point » où les poitrinaires ſoient plus » rares. La pulmonie leur eſt preſ- » que inconnue ».

qui lui ſont propres, ne doit être ni glaireux, ni dur, mais frais & d'une ſubſtance molle & humide. L'école de Salerne dit :

Si ſumas ovum, molle ſit atque novum.

L'Epicurien Catius veut qu'on ne ſerve que des œufs longs & blancs :

Longa quibus facies ovis erit, illa memento,
Ut ſucci melioris, & ut magis alba rotundis
ponere.

Horat. Sat. II. 4.

C'eſt ce qui a donné lieu probablement à ce précepte ſi connu :

Regula presbyteri jubet hoc pro lege teneri,
Quod bona ſint ova, candida, longa, nova.

Je ne ſais ce qui a pu déterminer Plutarque à condamner l'uſage des figues ſéches. On éprouve tous les jours les plus heureux effets de l'uſage de ce fruit; & Galien ne ſe permettoit entre les fruits que les figues & les raiſins ſecs.

Chap. XXXVI, p. 52. Plutarque ne fixe point quelle nourriture eſt la plus convenable. Il conſent à l'uſage de la viande, en conſeillant de préférer l'uſage des végétaux. On peut appliquer à cette incertitude ce vers de Juvenal :

Non cogente quidem, ſed nec prohibente tribuno.

Les médecins qui doivent mettre moins d'indéciſion dans leurs préceptes, preſcrivent la diète mixte, c'eſt-à-dire, celle où l'alkaleſcence & la tendance à la putridité des viandes ſont tempérées par l'aceſcence végétale.

Les matieres animales réparent plutôt & plus abondamment les pertes journalieres de la vie. Les alimens

qu'elles fourniſſent ſont plus voiſins de l'aſſimilation, en raiſon de ce que ces matieres ſont plus ou moins animaliſées. La chair des animaux carnaſſiers a des ſucs trop exaltés, & une odeur *vireuſe* qui en interdit l'uſage. Les animaux herbivores offrent l'aliment le plus convenable. Mais la viande mangée ſeule ou en trop grande quantité, nourrit trop, cauſe des tranſpirations exceſſives, force le ſang & le diſpoſe aux maladies inflammatoires & putrides; les végétaux moins élaborés ſont plus tempérans. Mêlés à la viande ils en modèrent la putreſcence; comme ils nourriſſent moins ils fourniſſent une plus grande quantité d'excrémens. C'eſt par cette derniere propriété qu'en général ils ſont raffraîchiſſans & entretiennent la liberté du ventre; parce que la maſſe excrémenteuſe plus conſidérable, ouvre & développe le canal inteſtinal, le met en équilibre, & facilite la circulation du ſang dans les vaiſſeaux du bas-ventre. Ils ont de plus l'avantage de flatter le goût par une plus grande variété de ſaveurs, d'avoir des propriétés médicamenteuſes analogues à l'intempérie de chaque ſaiſon, & à la diſpoſition actuelle du corps, & d'être offerts par la nature dans un état plus ſain & plus conſtant que celui des animaux.

La diète mixte convient à preſque tous les tempéramens. La diète purement animale eſt moins dangereuſe pour les tempéramens phlegmatiques. Les tempéramens bilieux s'accommodent mieux de la diète végétale. En général les proportions à obſerver dans le mélange de ces deux régimes, doivent ſe prendre de l'âge, du tempérament, du genre de vie, des diſpoſitions morbifiques & d'un nombre de conſidérations particulieres trop grand pour nous permettre les détails.

C'eſt auſſi par ces conſidérations qu'il faut choiſir les alimens ſuivant les claſſes qu'en faiſoient les Anciens.

Ils les diſtinguoient en ce qu'ils appelloient aliment foible (*alimentum imbecillum*), aliment moyen (*alimentum mediæ naturæ*), & aliment très-fort (*alimentum valentiſſimum*). Sur quoi nous obſerverons que la préparation fait quelquefois paſſer un aliment d'une claſſe dans un autre : c'eſt ainſi que les œufs à la coque (*ova ſorbilia*) qui ne donnent qu'un aliment léger, donnent un aliment très-fort s'ils ſont durcis (*ova ad duritiem cocta*).

Relativement au corps qu'ils doivent nourrir, Hippocrate diſtinguoit les alimens, ou plutôt trois périodes différentes de la nutrition, en ce qu'il appelloit *alimentum nutriens ; alimentum quaſi-nutriens ; alimentum quod nutriturum eſt*. L'*alimentum nutriens*, eſt la matiere nourriciere aſſimilée & convertie en notre propre ſubſtance. L'*alimentum quaſi-nutriens* eſt cette même matiere lorſqu'elle n'eſt encore que du ſang ; & le *quod nutriturum eſt* marque le moment où ils arrivent dans l'eſtomac.

Les modernes ont éclairci cette doctrine. Ils diſtinguent trois ſortes de digeſtions : celle des premieres voies, c'eſt-à-dire, de l'eſtomac & des inteſtins dont le réſultat eſt le chyle ; celle des ſecondes voies ou des vaiſſeaux ſanguins dont l'action convertit le chyle en nouveau ſang ; & la troiſieme eſt l'aſſimilation ou application de la lymphe nourriciere aux parties qu'elle doit réparer, ce qui conſtitue la nutrition proprement dite. Quelques-uns regardent les ſécrétions comme une quatrieme digeſtion, & quoiqu'à proprement parler elles n'en ſoient point une, on peut lui conſerver ce titre à cauſe des remarques utiles, que ces quatre digeſtions vont nous fournir.

Il eſt on ne peut pas plus important de ſurveiller la premiere digeſtion, ſoit par le choix & la quantité des alimens, ſoit en ſe mettant dans les conditions les plus propres à bien digérer ; parce que jamais les vices de la premiere

digeſtion, ne ſe réparent dans la ſeconde; & que toujours les vices de la ſeconde influent ſur la troiſieme; c'eſt-à-dire, qu'un mauvais chyle ne produira jamais qu'un mauvais ſang, celui-ci communiquera à toute l'œconomie animale ſes mauvaiſes qualités. De là naîtront des ſécrétions vicieuſes. La bile, la ſalive, les ſucs gaſtriques & toutes les humeurs digeſtives, tenant un mauvais caractère du ſang qui les a fournies, reviendront à leur tour frapper ſur la premiere digeſtion qui ſuivra : d'où réſulte un cercle actif de cauſes & d'effets, ſource féconde de beaucoup de maladies.

Chap. XXXVII, page 53. Le lait, étant un chyle tout fait, eſt trop nourriſſant pour être un breuvage abondant; & il n'en faut uſer que comme de toute autre nourriture.

Comme le lait, le chyle eſt une émulſion, c'eſt-à-dire, une partie huileuſe unie à l'eau par l'intermede d'une ſubſtance ſaline. Tous les deux ſont la matiere immédiate de la nutrition. Portés au poulmon par la veine ſouclaviere ils ſont verſés dans le ſang, pour y ſubir l'aſſimilation au ſang ou l'hématoſe. Et quoique le lait ne ſoit pas auſſi nutritif que le chyle, il eſt toujours imprudent de s'emplir d'une grande quantité de ce fluide, comme le font certaines perſonnes qui ſe laiſſent trop aller à la douceur de ce breuvage. Les maux qui réſultent de cet excès, ſont, outre le relâchement de l'eſtomac, l'INDIGESTION dans les ſecondes voies, par la préſence d'une quantité de fluide nourricier trop grande pour être aſſimilé; LA CRUDITÉ DES HUMEURS, par la propriété chyleuſe du lait, qui le fait entrer tout de ſuite dans les vaiſſeaux lactés, ſans avoir ſubi le travail de l'eſtomac & le mélange des ſucs gaſtriques; en un mot DES DIARRHÉES qui ont pour cauſe l'atonie, &

les crasses glaireuses que le lait dépose sur l'estomac. Ces raisons & celles qui tiennent à sa nature d'aliment font une loi de n'en user que dans les proportions, & les tems indiqués par le besoin ou les maladies.

Ibid. p. 54. Il y a dans le Grec καὶ ὄψων ἀσινχέστατον, c'est-à-dire, de tous les alimens le plus convenable à la nutrition. Plutarque ajoute, pourvu qu'il soit *bien trempé & mêlé avec tems opportun.* Le grec dit proprement, *pourvu qu'il tienne son juste mélange de l'opportunité plutôt que de l'eau.* Il veut par-là dire qu'on doit y mettre l'eau dans de justes proportions, sans y suivre les regles superstitieuses qui étoient observées. « Les Anciens redoutoient l'usage du » vin pur, il les animoit au point de les rendre furieux. » Les Grecs & sur-tout les Athéniens tempéroient la force » du vin en y mêlant deux, trois, jusqu'à cinq parties d'eau, » ainsi que le dit Plutarque lui-même dans les *propos de* » *table.* La fable d'Orphée déchiré par les Bacchantes, » les tigres & les lions attelés au char de Bacchus, ne » sont que des descriptions allégoriques des effets du vin » sur le corps & l'esprit des Grecs, qui, lorsqu'ils le bu- » voient pur, se livroient aux excès les plus furieux les uns » contre les autres ». *Note sur Alciphron.* C'est le vin pur qu'Horace redoute quand il s'écrie : *parce liber, parce gravi metuende thyrso*; jamais il ne prend sa coupe sans invoquer les nymphes; la fontaine de Bandusie reçoit ses hommages comme les côteaux heureux qui lui versent le Falerne. Une seule fois il semble demander du vin pur.

Les lettres d'Alciphron que nous avons citées plus haut, mettent l'obligation de boire le vin pur, au nombre des avanies que l'insolence des patrons faisoit essuyer à la bassesse des parasytes.

Le premier élan de Pindare est un éloge de l'eau ἄριστον

μὲν ὕδωρ. Un diſtique ancien aſſez plat, nous montre au moins que communément l'eau étoit mêlée au vin en plus grande quantité que ce dernier :

In cratere mea Thetis eſt conjuncta Lyæo
Et dea mixta deo, ſed dea major eo.

Enfin, le vin pur, le *potare merum*, étoit réſervé pour la grande débauche.

Mais quels étoient donc ces vins qu'ils redoutoient tant ? Nos modernes buveurs les craindroient-ils à ce point, eux que l'eau-de-vie, les ratafiats & les eſprits ardens tout purs n'effraient pas ? Pourquoi ces Grecs & ces Romains, en qui nous admirons toutes les ſortes de courage, n'avoient-ils pas celui d'affronter l'ivreſſe ? C'eſt qu'ils n'en avoient pas beſoin, c'eſt qu'ils n'avoient rien à y gagner & tout à y perdre. Un concours de cauſes phyſiques & morales avoit fait des Grecs le peuple le plus ingénieux. Toutes les qualités de l'eſprit, il les poſſédoit au plus haut point : un degré d'exaltation de plus, c'étoit de la folie.

S'agit-il de la force du corps que le vin paroît propre à entretenir & augmenter ? Le problême eſt bientôt réſolu. Voyez le ſoldat Romain qui n'avoit pour boiſſon que ce qu'on appelloit *poſca*, (c'étoit du vinaigre dans de l'eau), il ſuffiſoit aux travaux militaires les plus rudes.

J'ai étendu cette obſervation, parce qu'il m'a ſemblé que l'uſage du vin marquoit un grand trait dans un parallele ſuivi de ces tems avec nos tems modernes; & qu'on en peut conclure que l'ivreſſe, outre les cauſes morales qui la doivent faire proſcrire, eſt une jouiſſance fauſſe & dangereuſe.

Quoique nos vins ordinaires n'aient pas le feu des vins

Grecs, ce n'eſt de même qu'en les coupant d'eau qu'ils peuvent être de tous les aſſaiſonnemens le plus favorable à la nutrition : trop purs ou trop généreux, ils aſſourdiſſent la ſaveur des alimens;

Fervida nam nimis exſurdant vina palatum. Hor.

ils diminuent l'appétit en reſſerrant trop l'eſtomac par leur vertu tonique, & nuiſent à la digeſtion en lui donnant un caractere de fermentation aigre, s'ils ſont pris en trop grande quantité.

Sur les différentes qualités & l'emploi médical des vins anciens on peut conſulter Baccius *de vinis*, & Galien, l. 12, *de Methodo medendi*, & l. 5, *de Sanitate tuendâ.*

Chap. XXXVIII, page *56.* Les grandes fatigues ſuivies d'épuiſement donnent à la fibre un érétiſme ſec, au ſang une diſpoſition inflammatoire, & une ſéchereſſe due à l'avolation des parties les plus ſéreuſes. Le vin pris dans cet état augmenteroit encore le mal; l'eau par ſa qualité humectante paroît y mieux convenir ſoit priſe intérieurement, ſoit appliquée extérieurement par des bains du corps. On connoît par la Bible l'uſage qu'avoient les Patriarches de laver les pieds aux voyageurs : & les peuples méridionaux trouvent un excellent remede & même un cordial qui répare les forces accablées par une chaleur exceſſive, dans les boiſſons aqueuſes & aigrelettes faites avec les oranges, les citrons & les cédrats. La ſeule précaution à prendre, c'eſt d'éviter de boire trop frais quand le corps eſt fort échauffé.

Chap. XXXIX, *ibid.* Il n'y a point de doute que les Lydiens aient pu charmer les horreurs de la famine par les

ſons de la muſique. Cet art enchanteur n'eſt pas moins utile à l'opulente ſuperfluité. La pompe harmonieuſe appellée dans les feſtins ſuſpend ou modère par des diſtractions agréables, les excès de l'intempérance. Mais que fera le philoſophe dans ſon repas frugal, d'une lyre, d'un livre, ou d'un compas ? qu'il s'en ſerve, à la bonne heure, quand il voudra impoſer ſilence à ſon appétit & garder la ſobriété. Hors de cela il n'eſt pas mal de penſer un peu à ce qu'on mange. Cette réflexion & un peu de ſenſualité font venir l'eau à la bouche, c'eſt-à-dire, que les glandes buccales entrent en érection, la ſalive coule abondamment, & on en digère mieux. Enfin, à moins d'être preſſé de philoſopher, laiſſons-là toute autre occupation, & faiſons comme les animaux, nos maîtres en bien des choſes, qui ruminent & mangent à leur aiſe : *age quod agis*.

Chap. XLII, page 60. Ce qui eſt ici appellé ſouper, *cœna*, chez les Romains étoit le principal repas des Anciens, comme pour nous le dîner. C'eſt une maxime fort ſaine que celle qui preſcrit d'éviter alors les grandes contentions d'eſprit qui détournent de l'eſtomac les forces vitales que la nature y appelle pour la digeſtion. Quant à la nature des queſtions qu'il y faut agiter, je crois qu'il n'eſt pas néceſſaire de les choiſir, les diſpoſitions des convives étant trop variées. Chez l'un l'équilibre de l'eſtomac éveillera l'imagination ; dans un autre la compreſſion de l'aorte amenera la pente au ſommeil ; celui-ci, riche & fécond en idées fournira beaucoup à la converſation : celui-là tout entier à ſa digeſtion ne penſera point & n'en ſera que plus parfait animal ſelon l'expreſſion de J. J. Rouſſeau. Ce qui convient le mieux alors c'eſt un entretien libre ſans contrainte & ſans engagement, un babil aimable, une indulgence extrême & qui ſied ſi

bien à des amis que la même table a rassemblés. Mais les vrais amis n'ont pas besoin de regles, ni qu'on leur donne la mesure des questions de table. La seule qu'on puisse prescrire à ce propos, c'est d'éviter de partager ses repas avec tout convive fâcheux ou méprisable, rien n'étant plus contraire à une bonne digestion.

CHAP. XLIII, p. 62. Il y a dans le Grec : *& la mesure du tems propre ou de l'opportunité, est l'affaissement insensible & le consentement de la masse alimentaire, avec force & supériorité de la coction.* Il n'est point là question d'haleine, & Amyot n'a pas marqué, comme le porte le texte, le moment précis où finit le premier période de la digestion. Dans ce premier période l'estomac est tendu, la chaleur naturelle se retire des extrêmités vers l'estomac, & la masse alimentaire semble y être pour quelque tems un poids étranger. Bientôt cette masse s'affaisse, Plutarque ajoute avec raison *insensiblement*, (ἀτρέμα καὶ συμπνεούσης); parce qu'un affaissement ou une digestion trop rapide seroit un mal, & provient souvent d'une disposition morbifique.

CHAP. XLIV, *ibid.* Ce passage jusqu'à ces mots, *au demeurant*, nous offre deux questions. Est-ce le repos qui convient après le repas? Est-ce le mouvement? Le sommeil est-il bon ou nuisible? Sur la premiere de ces questions je serois de l'avis de Plutarque, qu'il faut rester en repos; & la nature semble l'indiquer par l'inaptitude au mouvement que nous éprouvons dans le premier période de la digestion, d'autant plus que les propos gracieux & plaisans que notre auteur conseille, sont aussi une espece d'exercice : car, pour le dire en passant, l'exercice de l'esprit en est un pour le corps, il lui est aussi salu-

taire que ceux qui lui ſont propres, pourvu que comme tous les autres il ſoit contenu dans de juſtes bornes.

La ſeconde queſtion, celle du ſommeil, ſembleroit décidée pour la négative par la premiere, ſi l'uſage des peuples méridionaux n'y étoit contraire. L'habitude de dormir après le repas n'eſt point blâmée par les médecins, qui n'y trouvent aucun inconvénient pour ceux qui y ſont accoutumés; parce que ce beſoin ſi ſouvent contredit n'a pu naître chez eux que par des cauſes qui l'excuſent, & exigent de le ſatisfaire. Cette habitude eſt même ſalutaire aux pulmoniques : le ſommeil calme chez eux la fougue de la digeſtion & la petite fievre après le dîner, à laquelle ces malades ſont ſujets. Les autres feront bien de s'en abſtenir, parce que le ſommeil apporte du refroidiſſement & relâche les forces, quand il eſt pris hors du tems preſcrit par la nature.

On pourroit encore demander quel régime il faut tenir après ſouper. Les médecins conſeillent de ſe mettre au lit auſſi-tôt, ou ſi l'on en eſt empêché, d'attendre aſſez de tems pour que la digeſtion ſoit aſſez avancée, & ne puiſſe plus éprouver de trouble notable du changement de poſition de l'eſtomac, bien différente dans un homme couché, de celle qu'il a dans celui qui eſt debout.

Chap. XLVI, p. *65*. Les anciens, pour exciter le vomiſſement, employoient l'eau mêlée d'huile, le miel ou l'eau miellée, le bulbe du narciſſe & l'ellébore blanc. Plutarque ne veut point de drogues médicinales, & alors on ne peut obtenir le vomiſſement que par l'eau tiède, ou par la titillation du pharynx. Pour guérir la réplétion, il ne veut que la diète & l'eau. L'un délaie les humeurs, & entraîne au dehors tout ce qui eſt impur & nuiſible, pendant que par la diète l'action

ſyſtaltique des vaiſſeaux continue de battre & d'aſſimiler, d'où réſulte une coction naturelle, ſans *avortement*, ſuivant l'expreſſion de Plutarque, & ſans drogues médicinales, dont l'uſage comme celui des alimens comporte une ſobriété qu'il y faut obſerver.

Chap. XLIX, p. 69. Ce paſſage & ce qui le précède recommande la vie active, occupée, entremêlée d'affaires : & ce précepte eſt utile non-ſeulement pour ce qui regarde l'exercice du corps, car les forces qu'on laiſſe oiſives, ſe perdent ; mais auſſi parce qu'il recommande l'activité de l'ame, dont l'énergie eſt néceſſaire au bien-être du corps. Ce propos vulgaire de certaines perſonnes qui diſent qu'elles n'ont pas le tems d'être malades, a du ſens & de la vérité ; & Plutarque dit auſſi plus bas *d'un fort homme de bien & vaillant qui mourut en ſon lit de maladie : comment a cet homme eu loiſir de mourir entre tant d'affaires ?*

L'ame dans l'homme, & l'inſtinct dans les animaux, ſont, pour le corps, des moteurs toujours agiſſants ; & cela eſt vrai même des brutes les plus ſtupides; *Anima ſui pro ſale data*, dit Cléanthe, cité par Varron. Or ce principe contribuant avec tous les autres à produire cette action qu'on appelle la vie, ne doit jamais ceſſer d'influer dans l'effet qu'il ſert à produire pour ſa part.

L'exercice de l'eſprit en eſt ſi bien un pour le corps, qu'après une étude appliquée de pluſieurs heures de ſuite, on a quelquefois vu diſparoître de petites indiſpoſitions qui n'étoient dues qu'à la langueur de l'ame. Mais cet exercice a ſes bornes comme tous les autres, & s'il eſt porté trop loin, il peut aller juſqu'à l'épuiſement du corps, & amene autant le beſoin de le réparer par des alimens ſubſtantiels, que par le repos de l'eſprit.

Hippocrate met la méditation au rang des exercices, quand il l'appelle une promenade de l'ame : ψυχῆς περίπατος. Lib. épidem. ſect. 5.

Les anciens ne ſéparoient point les exercices du corps, de ceux de l'ame. Les gymnaſes raſſembloient les philoſophes & les lutteurs ; & la même expreſſion, *exercitatio* y déſignoit leurs exercices différens. L'académie de Platon, les portiques ou galeries de Zénon, les jardins d'Epicure, & le lycée d'Ariſtote ſont des témoignages certains que les plus grands philoſophes de la Grece exerçoient leur profeſſion en ſe promenant.

Il eſt utile de prendre quelquefois ces deux exercices enſemble. Celui de l'eſprit trompe agréablement ſur la fatigue du corps,

Molliter auſterum ſtudio fallente laborem.

& le mouvement du corps éveille l'imagination.

Les paſſions ſont à l'ame ce que les efforts violens ſont au corps : elles agiſſent fortement ſur lui. C'eſt à leur efferveſcence qu'il doit cette variété de diſpoſitions qu'il éprouve, & qu'il lui eſt néceſſaire d'éprouver continuellement, parce que ſans elles il tomberoit bientôt dans la langueur. La ſageſſe doit les diriger & non les détruire. La tranſpiration & l'éveil des fonctions ſont le fruit des orages qu'elles excitent. Cette double réaction, cette lutte de l'ame & du corps, comme une mer orageuſe a ſes tempêtes qui en purifient les flots. Que l'homme ne les craigne donc pas ; car il faut dans la vie, pour le bien même de la ſanté, eſſuyer quelquefois des traverſes, des contradictions, paſſer de la crainte à l'eſpoir, du plaiſir à la douleur, éprouver une variété d'affections qui éloigne la morne apathie ; c'eſt le vent frais qui fait aller le vaiſſeau.

Rouſſeau nous offre un trait d'une philoſophie auſſi profonde dans ſon ode à M. d'Uſſé :

Non que ta ſageſſe endormie
Au ſein de tes proſpérités,
Eût beſoin d'être raffermie
Par des dures fatalités ;
Ni que ta vertu peu fidele
Eût jamais choiſi pour modele
Ce fou ſuperbe & ténébreux,
Qui gonflé d'une fierté baſſe,
N'a jamais eu d'autre diſgrace
Que de n'être point malheureux.

CHAP. LIV, p. 74. Faire un ſage emploi de ſes forces, être modéré en tout, voilà en quel ſens chacun peut & doit être ſon propre médecin, ou plutôt, voilà le moyen de ſe paſſer de médecine. Mais eſt-on malade, ou craint-on de le devenir, la raiſon veut que l'on ait recours aux conſeils de l'homme, qui eſt dépoſitaire de l'expérience de tous les ſiécles. Eh ! comment chacun ſeroit-il ſon propre médecin ? L'entendement ſeroit-il ſain quand le corps eſt malade ? Qui oſera ſe flatter de conſerver ſa préſence d'eſprit dans les angoiſſes, dans la douleur ? Les médecins eux-mêmes, chez qui la prudence eſt une vertu d'habitude, n'oſent alors ſe confier à leurs propres lumieres.

CHAP. LV, p. 75. Ce que Plutarque conſeille, de ſe tâter le pouls de tems à autre, ne peut tout au plus ſervir que pour juger en gros ſi l'on auroit la fievre. Les connoiſſances du pouls ſont ſi détaillées, & elles demandent un tact ſi exercé qu'on fera mieux de conſulter le médecin. Ajoutons qu'on ne ſe porte jamais à ſe tâter le pouls, qu'avec la prévention qu'on eſt malade. Les médecins eux-mêmes ſavent ſi bien que cette prévention

altère le pouls, & ſuffit pour donner une fievre inſtantanée, qu'ils ne s'en tiennent pas à un premier examen, mais y reviennent à pluſieurs repriſes, pour laiſſer diſſiper l'impreſſion que leur préſence fait ſur le malade.

Chap. LVII, p. 77. Il eſt de la plus grande conſéquence *de ſavoir accommoder proprement à une chacune ſaiſon ſa maniere de vivre.* Les préceptes ſur cet objet ſont auſſi multipliés, que peuvent l'être les différentes viciſſitudes des ſaiſons, & les nuances infinies dans les tempéramens. C'eſt pourquoi nous n'entamerons pas une queſtion qui nous meneroit au-delà du but que nous nous ſommes propoſés. D'ailleurs on peut conſulter ſur cela tous les traités d'hygiène, qui ſont en très-grand nombre, & entr'autres l'ouvrage de M. Lorry, ſur le choix des alimens.

FIN.

APPROBATION.

J'AI lu par ordre de Monſeigneur le Garde des Sceaux, *le Traité de Plutarque concernant les Règles & Préceptes de Santé*, de la Traduction d'Amyot, avec des Notes & des Obſervations qui m'ont paru intéreſſantes ; & je n'ai rien trouvé qui puiſſe en empêcher la publication. A Paris, le 31 Octobre 1785.

BEJOT.

N. B. Le Privilege ſera imprimé à la fin des Œuvres de Plutarque.

De l'Imprimerie de Ph.-D. Pierres, Premier Imprimeur Ordinaire du Roi, &c.

